

SOAD MÉCHERI
FRANCK AERTS

LES 4 GARDIENS DE TON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

LA SOLUTION INNOVANTE
POUR MANGER SAINEMENT,
ÉQUILIBRÉ ET AVEC PLAISIR

FINI LE STRESS
FINI LES PRIVATIONS
FINI L'EFFET YO-YO
RETROUVE TON ÉNERGIE
STABILISE TON POIDS



LA SEULE SOLUTION QUI COORDONNE
SCIENCE, NUTRITION ET PSYCHOLOGIE
POUR TRANSFORMER DURABLEMENT
*T*ON ALIMENTATION.

INTRODUCTION	5
UNE ÉQUIPE DÉJÀ EN TOI	9
POURQUOI LES 4 GARDIENS ?	9
LUMIÈRE SUR TES 4 GARDIENS	15
LE MÉDECIN	16
L'ÉPICURIEN	18
LA MESSAGÈRE	20
LA COMPTABLE	22
20 REPÈRES POUR AVANCER	25
AUTO-ÉVALUATION	27
MÉDECIN	28
— DIAGNOSTIC RELATIONNEL	29
— LE MOT DE LA PSY	30
— COMPRENDRE ET APAISER	31
— QUESTIONS MIROIR	32
ÉPICURIEN	34
— DIAGNOSTIC RELATIONNEL	35
— LE MOT DE LA PSY	36
— COMPRENDRE ET APAISER	37
— QUESTIONS MIROIR	39
MESSAGÈRE	40
— DIAGNOSTIC RELATIONNEL	41
— LE MOT DE LA PSY	42
— COMPRENDRE ET APAISER	43
— QUESTIONS MIROIR	45
COMPTABLE	46
— DIAGNOSTIC RELATIONNEL	47
— LE MOT DE LA PSY	48
— COMPRENDRE ET APAISER	49
— QUESTIONS MIROIR	50

SATISFAIRE SANS S'OUBLIER	53
— SATISFAIRE TES GARDIENS, C'EST TE RESPECTER	54
— RÔLES ET LIMITES : LES REMETTRE AU SERVICE DE TON PROJET	55
— LE PETIT CONSEIL DES 4 GARDIENS	56
— CRÉER UN TERRAIN QUI LES AIDE	58
— UNE RELATION QUI SE CONSTRUIT DANS LE TEMPS	59
COMPRENDRE ET SATISFAIRE TON GARDIEN	61
LE MÉDECIN	62
L'ÉPICURIEN	64
LA MESSAGÈRE	66
LA COMPTABLE	68
TON ÉQUIPE POUR LA VIE	71
UNE ÉQUIPE INTÉRIEURE POUR T'AIDER À DÉCIDER	72
CE QUE LES 4 GARDIENS CHANGENT DANS TES PROJETS	73
— PROJETS DE SANTÉ ET RÉGIMES MÉDICAUX	73
— PROJETS DE PERTE DE POIDS ET DE POIDS D'ÉQUILIBRE	74
— PROJETS LIÉS À DES CHOIX ALIMENTAIRES (VÉGÉTARISME, ÉTHIQUE, CULTURE)	74
— PROJETS DE « MIEUX MANGER » DANS LA VIE QUOTIDIENNE	75
UN NOUVEAU DIALOGUE INTÉRIEUR AVEC TES 4 GARDIENS	76
QUAND UN GARDIEN PREND PLUS DE PLACE	77
— PROJETS DE SANTÉ ENCADRÉS	77
— PROJETS DE PERTE DE POIDS	78
— PROJETS D'APAISEMENT DE LA RELATION À LA NOURRITURE	78
— PÉRIODES DE FATIGUE, DE STRESS, DE SURCHARGE	79
— GRANDES TRANSITIONS DE VIE	79
TRAVERSER LES ALÉAS AVEC DES REPÈRES STABLES	80
— CORPS QUI CHANGE, BESOINS QUI ÉVOLUENT	80
— VIES COMPLEXES ET CONTRAINTES FORTES	81
UN MODE D'EMPLOI SIMPLE POUR TOUS LES JOURS	82
— 1. OBSERVER CE QUI SE PASSE	82
— 2. CONSULTER TON ÉQUIPE	82
— 3. CHOISIR 1 OU 2 AJUSTEMENTS	83
— 4. REVENIR VERS TES GARDIENS	83

CONCLUSION	85
VIVRE AVEC TES 4 GARDIENS : TON FILET DE SÉCURITÉ INTÉRIEURE	85
— AUJOURD'HUI UNE NOUVELLE FAÇON DE TE REGARDER	86
— DEMAIN UNE ÉQUIPE POUR TRAVERSER LES CHANGEMENTS	86
— TOUTE UNE VIE UN FILET DE SÉCURITÉ PLUTÔT QU'UN CARCAN	87
CE QUE TU EMPORTES AVEC TOI EN REFERMANT CE LIVRE	88
BONUS	91
LE MÉDECIN	92
L'ÉPICURIEN	94
LA MESSAGÈRE	96
LA COMPTABLE	98

Un livre issu de la méthode **ALIMENTATIONCRÉATIVE®** comprendre, choisir, traverser

Ce livre fait partie d'un parcours en trois volets pour transformer, en douceur mais en profondeur, votre relation à la nourriture.

ALIMENTATIONCRÉATIVE® est une approche qui vous aide à personnaliser votre alimentation en réunissant nutrition, plaisir, émotions et vraie vie.

Ces trois livres sont complémentaires. Choisissez celui qui répond le mieux à votre priorité du moment.



LE DÉCLIK CRÉATIVE® (anciennement Le Déclik CRÉATIVE®) pose les bases : comprendre la nutrition, identifier votre profil de mangeuse et suivre un processus psychologique en 8 étapes pour installer des habitudes durables, adaptées à votre quotidien.



LES 4 GARDIENS de ton Équilibre Alimentaire vous présentent quatre voix intérieures — le Médecin, l'Épicurien, la Messagère et la Comptable — pour vous guider à chaque repas. Ensemble, elles vous aident à faire des choix simples et réalistes en tenant compte de la nutrition, du plaisir, des signaux du corps et de votre rythme de vie.



Festi'CRÉATIVE® applique ces repères aux périodes les plus intenses et gourmandes – notamment les fêtes de fin d'année – pour vivre les repas de célébration avec légèreté, plaisir et sérénité, grâce à des outils très concrets.

Chaque livre peut se lire seul. Ensemble, ils composent la méthode **ALIMENTATIONCRÉATIVE®** : une façon concrète de construire votre équilibre alimentaire avec plaisir, simplicité et constance.

Vous avancez à votre rythme, vous ajustez à votre vraie vie, et vous construisez une alimentation stable et plaisante qui vous ressemble.



INTRODUCTION

Peut-être t'es-tu déjà retrouvée devant ton frigo ouvert, fatiguée, incertaine, à te demander ce qui ferait du bien, ce qui serait « raisonnable », ce qui ne serait pas encore une énième tentative de bien faire sans résultat durable. Peut-être as-tu déjà exploré des rééquilibrages, des régimes bien structurés, des recommandations médicales, ou des approches plus douces, plus intuitives. Tu connais les discours, les tableaux, les conseils bien intentionnés.

Tu sais déjà beaucoup de choses sur la nutrition ou l'alimentation. Et malgré toutes ces connaissances, tu ressens peut-être encore ce tiraillement : entre tes envies et les recommandations, entre ton rythme et celui que d'autres suggèrent, entre ce que tu ressens et ce que tu « devrais » faire.

C'est précisément là que s'ancre ce livre. Il ne vient pas t'imposer une méthode supplémentaire. Il t'invite à remettre de la clarté dans ce que tu vis, et à retrouver un cadre intérieur déjà en toi. Il s'agit de retrouver une structure souple et fiable, respectueuse de ta santé, de ton rythme et de ton plaisir. Pas un protocole extérieur de plus, mais **une solution pour faire de la place à ce que ton corps et ton esprit savent déjà faire.**

Je suis Soad, psychologue spécialisée en nutrition et en comportement alimentaire. Mon métier consiste à accompagner, sans jugement, des femmes qui souhaitent construire une relation plus sereine, plus consciente, plus stable avec leur alimentation. Mon travail s'inscrit dans une démarche complémentaire à celle des professionnel·les de santé. Ensemble, nous formons une équipe autour des besoins spécifiques de chaque personne, en tenant compte de sa réalité, de sa santé et de son vécu émotionnel. **Mon rôle : rendre visibles les mécanismes internes qui agissent déjà, les traduire en repères concrets, et soutenir leur mobilisation dans la vie quotidienne.**

Cette approche est née de la clinique, du terrain, de l'écoute. J'ai rencontré des femmes engagées, curieuses, attentives à leur santé, mais souvent fatiguées d'avoir trop essayé. Elles arrivaient avec un savoir riche, nourri de lectures, de consultations, d'expériences — mais aussi une sensation persistante de confusion. Elles se débattaient avec des messages contradictoires, tiraillées entre recommandations officielles, conseils bienveillants, discours culpabilisants et élans personnels. Elles voulaient bien faire, parfois même parfaitement. Et cette exigence, loin de les aider, les épuisait davantage.

Au fil de ces échanges, j'ai compris qu'elles ne cherchaient pas une méthode de plus, mais une solution fiable pour ne pas se perdre dans le foisonnement des approches. Une solution pour retrouver un repère intérieur stable, capable de respecter à la fois leur santé, leur quotidien et leur lien au plaisir. Beaucoup s'étaient investies avec sincérité, avaient appliqué des recommandations parfois contradictoires, suivi des régimes exigeants, culpabilisé de ne pas tout tenir. Elles me parlaient de leur envie de suivre toutes les recommandations, même lorsqu'elles s'opposaient, de leur désir de rester cohérentes face aux injonctions, à leurs ressentis, à leurs élans. Elles étaient compétentes, attentives, volontaires. Mais souvent sans solution claire, face à leur assiette, à leurs émotions, à la complexité de ce qu'elles vivaient.

Ce que j'ai vu, au fil des années, c'est que ce qui manque, ce n'est pas la motivation. Ce n'est pas la discipline. Ce n'est pas la bonne volonté. C'est un guide intérieur qui fasse sens dans leur réalité. Un fil conducteur pour coordonner les besoins du corps, les données scientifiques, les contraintes quotidiennes, les émotions et les envies.

C'est ainsi qu'est née la solution des 4 Gardiens : un modèle simple et concret pour t'aider à faire des choix alimentaires alignés avec ton corps, ta réalité et ton plaisir, même quand tout semble s'opposer. Une boussole intérieure pour structurer sans enfermer, donner du sens sans contraindre, et t'aider à retrouver ton chemin dans la complexité de l'alimentation — en tenant compte à la fois de la science, de ton ressenti, et de ta vie réelle. Ce modèle ne remplace ni un avis médical ni une prise en charge nutritionnelle. Il soutient ces accompagnements de l'intérieur, en renforçant ta capacité à faire des choix cohérents avec l'ensemble de ta situation.

Ce livre t'invite à redonner une voix claire à ce que ton corps te dit déjà. À reconnaître les régulations naturelles que tu portes en toi, et à les faire dialoguer avec ton quotidien, ton histoire, ta santé et ton plaisir. À entendre les voix intérieures qui, depuis toujours, régulent, protègent, ajustent tes comportements alimentaires. Tu vas mettre en lumière une organisation déjà existante, trop souvent masquée par le bruit

extérieur. Tu vas reconnaître tes appuis internes, renforcer leur dialogue, affiner leur coopération. Tu vas apprendre à les suivre, les soutenir, les comprendre.

Ces Gardiens ne remplacent pas ton libre arbitre. Ils le rendent plus clair, plus accessible, plus aligné avec ta santé et ton plaisir.

Ce sont eux, ton point de départ. C'est avec eux que commence l'alliance qui fera la différence.

Dans les chapitres qui suivent, tu apprendras à reconnaître ces fonctions en toi, à voir comment elles interagissent, et à les harmoniser. Tu pourras ainsi créer un cadre sur-mesure, adapté à ta vie réelle, qui soutient ta santé sans t'éloigner de ton plaisir.

Si tu es prête, on y va !

Une équipe déjà en toi

Chapitre 1

Pourquoi les 4 Gardiens ?

Tu as déjà beaucoup tenté d'ajustements alimentaires motivés par la santé, le désir de changement, l'envie de mieux-être. Tu as cherché des repères, écouté des conseils, essayé différentes approches. Et malgré ta détermination, quelque chose a pu manquer : un fil clair ou fiable à l'intérieur de toi. Une sorte d'appui stable capable de t'accompagner quand la vie se densifie, quand ton emploi du temps déborde, quand ton énergie s'étire.

C'est là que commence ce livre.

Ce que tu vas découvrir ici n'est pas un nouveau cadre extérieur. C'est une rencontre intérieure. Les ressources dont tu as besoin sont déjà là, en toi. Elles t'accompagnent depuis longtemps. Elles ont encaissé les excès, les périodes de fatigue, les régimes rigides, les essais enthousiastes, parfois épuisants. Même dans les moments de surmenage, lorsque tu donnais tout aux autres, elles veillaient. Ton corps a tenu. Ton esprit s'est adapté. Aujourd'hui, tu peux leur donner la reconnaissance qu'elles méritent.

Ces fonctions intérieures, je les appelle les 4 Gardiens. Ils sont déjà actifs dans ta vie : lorsque tu cuisines, lorsque tu ressens une envie, lorsque tu hésites devant une assiette. Ce ne sont pas des injonctions ni des règles à suivre. Ce sont des alliés. Des parties de toi qui, ensemble, forment une équipe solide, cohérente, bienveillante. En

les écoutant, en les faisant dialoguer, tu vas retrouver une fluidité, une confiance, une clarté dans ton lien à l'alimentation.

Tu vas avancer avec eux. Non pas pour t'imposer un modèle, mais pour construire un chemin qui respecte ton rythme, ton histoire, ta santé, et ton plaisir. Car oui, tout cela peut coexister. Et mieux : tout cela se renforce mutuellement quand l'alliance est bien construite.

D'où vient cette solution

Cette approche est née de l'observation de terrain.

Au fil des années, j'ai vu les mêmes leviers revenir, sous des formes diverses, dans des contextes variés. J'ai choisi de les modéliser sous une forme simple, accessible, applicable dans la vie réelle. Ce modèle s'appuie sur ce que la science sait, ce que la psychologie observe, et ce que ton corps ressent déjà. Il respecte les recommandations de santé, valorise l'autonomie, et redonne de la place au plaisir.

Les 4 Gardiens, ce sont :

Le **MÉDECIN**, qui veille à la qualité : diversité, micronutriments, rythme, hydratation.

L'**ÉPICURIEN**, qui stimule le plaisir et la motivation : goûts, textures, ambiance, convivialité.

La **MESSAGÈRE**, qui transmet les signaux du corps : faim, satiété, énergie, émotions.

La **COMPTABLE**, qui structure les quantités, le tempo, l'équilibre entre dépenses et apports.

Il faut savoir aussi que :

À chaque étape d'un repas, ils coopèrent :

Choix des aliments (le **MÉDECIN** et l'**ÉPICURIEN**)

Rythme et ambiance (L'**ÉPICURIEN** et la **COMPTABLE**)

Écoute des sensations (la **MESSAGÈRE**)

Répartition globale (la **COMPTABLE** et le **MÉDECIN**)

Ces Gardiens articulent trois pôles essentiels :

Tête : tes habitudes, tes émotions, ta capacité à apprendre.

Corps : ton énergie, ta digestion, ton rythme biologique.

Environnement : ton emploi du temps, les recommandations,
la réalité de ta vie quotidienne.

Quand ces dimensions s'accordent, tu gagnes en sécurité :

Une sécurité psychologique, faite de souplesse et de compréhension.

Une sécurité physiologique, faite de stabilité, d'élan, de vitalité.

Ce livre est une invitation à créer cette alliance intérieure.

En collaborant avec tes Gardiens, tu peux aussi :

• **Adapter ton alimentation** à un protocole médical sans t'éloigner de tes besoins.

Viser une perte de poids plus stable, sans te déconnecter du plaisir.

Traverser les périodes exigeantes avec une énergie plus régulière.

Limitier l'effet yo-yo, en t'appuyant sur des repères internes fiables.

Apaiser les déséquilibres liés aux régimes passés ou aux habitudes extérieures.

Chaque Gardien participe à une forme de protection : nutritionnelle, émotionnelle, énergétique. Cette protection devient un appui stable, ajusté à ta réalité.

Tu vas apprendre à faire dialoguer tes besoins, ton histoire, ton plaisir et tes recommandations de santé ; à dialoguer avec tes Gardiens, à leur faire de la place et à t'appuyer sur eux pour nourrir tes décisions, ajuster tes gestes, construire une relation durable avec ton alimentation. Il ne s'agit pas de tout changer. Il s'agit de retrouver ce qui, en toi, fonctionne déjà et de le rendre encore plus solide.

Tu formes une équipe. Une équipe complète, compétente, déjà active. Ensemble, vous allez prendre soin de toi, dans une dynamique où le respect de tes besoins, de ton plaisir et de ta santé marchent main dans la main. Voilà le cœur de cette approche. Et voilà par où commence le changement.



Le Gardien MÉDECIN

est le garant d'un organisme en forme et en santé.

Pour ton projet

Il assure des apports nutritionnels adéquats et prévient les carences, pour un fonctionnement optimal.



La Gardienne MESSAGÈRE

est la garante d'une connexion claire avec toi-même et d'une bonne communication entre tes systèmes internes.

Pour ton projet

Elle rend tes signaux lisibles (faim, rassasiement, satiété, plaisir, fatigue) et te permet d'ajuster en temps réel des choix qui te correspondent vraiment.



Le Gardien ÉPICURIEN

est le garant d'un mode de vie alimentaire, où le plaisir reste présent.

Pour ton projet

Il renforce la motivation et facilite l'adoption puis le maintien des nouvelles habitudes, pour tenir dans la durée.



La Gardienne COMPTABLE

est la garante d'une balance énergétique équilibrée pour que ton énergie soit constante, régulière et adaptée.

Pour ton projet

Elle stabilise le poids dans le temps, protège de l'effet yo-yo et des gros coups de fatigue en ajustant quantités et horaires.

Lumière sur tes 4 Gardiens

Chapitre 2

Dans le chapitre précédent, tu as découvert le cadre interne : quatre fonctions qui coopèrent pour t'aider à décider. Ici, tu vas faire connaissance avec chacun de tes Gardiens plus en détail.

L'objectif n'est pas de tout retenir par cœur, mais de sentir peu à peu qui parle en toi selon les moments. Tu verras qu'avec le temps, ces portraits deviendront des repères naturels.

Pour chaque Gardien, tu trouveras :

- Ma mission : ce à quoi il veille en priorité ;
- Quand je suis écouté-e : ce que tu observes quand il fait bien son travail ;
- Quand je suis en difficulté : ce qui se passe quand il prend trop ou trop peu de place ;
- Pour ton projet : en quoi ce Gardien t'aide concrètement ;
- À emporter : quelques phrases à garder en tête.

Lis tranquillement, repère ce qui résonne pour toi, souligne ou note les phrases qui te parlent. Rien d'autre n'est attendu pour l'instant.

Le MÉDECIN

Sérieux, appliqué, inventif

Ma mission

Je veille à la qualité nutritionnelle de ce que tu manges. Mon travail est de t'aider à apporter à ton corps, sur la durée, ce dont il a besoin pour fonctionner :

- diversité des aliments,
- fibres,
- protéines,
- vitamines et minéraux,
- hydratation,
- rythme et récupération.

Je suis le reflet de ce que la nutrition et la médecine décrivent des besoins du corps. Je ne remplace jamais ton médecin ou ta diététicienne, mais je t'aide à mettre en pratique leurs recommandations dans ta vie quotidienne.

Quand je suis écouté

Quand tu me donnes une vraie place :

- Tu fais progressivement plus de place aux aliments nourrissants (végétaux, protéines, bonnes graisses, féculents adaptés, eau...) ;
- Tes repas deviennent plus colorés et variés ;
- Ton énergie a tendance à devenir plus stable dans la journée ;
- Tu ressens moins souvent le « coup de barre » qui suit certains repas trop lourds ou trop sucrés ;
- Tu peux mieux articuler les conseils de santé reçus avec ta réalité de vie.

Tu ne m'écoutes pas toujours parfaitement, et ce n'est pas nécessaire. Mais tu t'orientes globalement vers une qualité qui soutient ton corps.

Je veille à la qualité et à la sécurité.

Je ne suis pas là pour t'interdire de manger, mais pour t'aider à nourrir ton corps avec ce qui le soutient vraiment.

Quand je en difficulté

Quand je prends trop de place :

- Tu t'enfermes dans des règles de plus en plus strictes ;
- Tu catégorises les aliments en « bons » et « mauvais » ;
- Tu as du mal à te détendre pendant les repas ;
- Le plaisir et la spontanéité s'éteignent, la frustration monte.

Quand je manque de place :

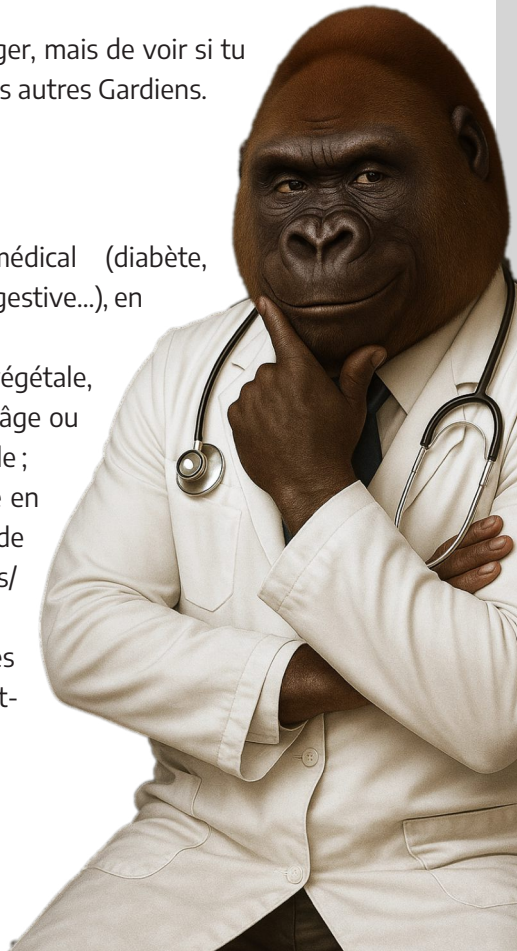
- Tu te retrouves souvent avec des repas pauvres en nutriments (peu de végétaux, peu de protéines, peu de fibres) ;
- Ton énergie fait le yoyo ;
- Certaines sensations (fatigue, irritabilité, fringales répétées) peuvent être liées à un manque de qualité globale ;
- Tu repousses des bilans ou des conseils médicaux alors qu'ils pourraient t'éclairer.

Dans les deux cas, il ne s'agit pas de te juger, mais de voir si tu as besoin de rééquilibrer ma voix avec celles des autres Gardiens.

Pour ton projet

Je suis un appui pour :

- préparer ou suivre un régime médical (diabète, cholestérol, hypertension, pathologie digestive...), en limitant le risque de carences ;
- faire évoluer ton alimentation (plus végétale, moins transformée, plus adaptée à ton âge ou à ta santé) sans t'épuiser dans le contrôle ;
- soutenir une perte de poids plus stable en gardant un corps nourri, plutôt que de vivre des cycles restrictions/compensations ;
- traverser des périodes où ton corps a des besoins particuliers (grossesse, post-partum, ménopause, convalescence...).



L'ÉPICURIEN

Chaleureux, expressif, coquin.

Ma mission

Je veille au plaisir et à la satisfaction dans ton alimentation. Je m'intéresse à ce qui rend tes repas vivants :

- Le goût,
- Les textures,
- Les odeurs,
- La température,
- L'ambiance et la convivialité,
- La façon dont tu t'autorises à savourer.

Je suis là pour que manger reste un moment de joie et de lien, et pas seulement un ensemble de règles à respecter.

Quand je suis écouté

Quand tu me donnes une vraie place :

- Il y a, dans ta semaine, de vrais moments de plaisir où tu dégustes un aliment que tu aimes, sans précipitation ni culpabilité ;
- Tu cherches à rendre même les repas simples un peu plus agréables (une assiette jolie, une herbe aromatique, une texture que tu aimes) ;
- Tu as moins tendance à « craquer » brutalement, parce que le plaisir n'est plus interdit ;
- Tu te sens plus motivée à maintenir tes choix alimentaires sur la durée.

Je protège ton plaisir.

Le plaisir n'est pas un luxe : c'est un allié pour tenir dans la durée.

Quand je suis en difficulté

Quand je n'ai pas assez de place :

- Tu t'ennuies dans tes repas ;
- Tu manges par devoir, avec un fond de frustration ;
- Les envies soudaines, les grignotages ou les compulsions deviennent plus fréquents ;
- Tu peux avoir l'impression de « tenir » un temps, puis de tout lâcher.

Quand je prends toute la place :

- Le plaisir immédiat devient ton seul critère de choix ;
- Tu peux enchaîner plusieurs prises alimentaires très riches en oubliant ce qui soutient ton corps ;
- Sur le moment, tu es satisfaite, mais après, tu te sens lourde, coupable ou épuisée ;
- Il devient difficile de respecter un projet de santé ou de perte de poids.

Pour ton projet

Je suis essentiel pour :

- Éviter que ton projet alimentaire ne se transforme en combat permanent ;
- Consolider ta motivation dans le temps, en t'aidant à trouver des plaisirs compatibles avec tes objectifs ;
- Faire de la place aux repas partagés, aux fêtes, aux traditions, tout en gardant un certain équilibre ;
- Apprendre à savourer une portion raisonnable plutôt qu'à te priver longtemps puis perdre le contrôle.



La MESSAGÈRE

Sensible, intuitive, bienveillante

Ma mission

Je suis la Gardienne des signaux internes. Je veille sur toi à chaque repas, mais aussi entre les repas. Je traduis ce que ton corps ressent et ce dont il a besoin :

- Faim qui apparaît ou revient ;
- Rassasiement qui s'installe ;
- Satiété plus durable ;
- Niveau d'énergie ;
- État émotionnel ;
- Sensation de confort ou d'inconfort dans ton corps.

Je suis une traductrice : je fais le lien entre les messages de ton corps et tes décisions.

Quand je suis écoutée

Quand tu tiens compte de moi autant que possible :

- Tu distingues mieux faim, envie et émotion ;
- Tu repères les moments où tu manges « sans faim » et tu peux te demander de quoi tu as vraiment besoin ;
- Tu t'arrêtes plus souvent parce que tu es rassasiée, pas seulement parce que « l'assiette est vide » ;
- Tu remarques ce qui se passe dans ton corps après un repas (confort, lourdeur, énergie...) et tu ajustes ;
- Tu te sens de plus en plus en lien avec toi-même.

Je protège ton plaisir.

Je ne cherche pas à te saboter : j'essaie de te prévenir, de te protéger et de te guider.

Quand je suis en difficulté

Mes signaux peuvent se brouiller après des années de régimes, de restrictions ou de méfiance envers ton corps. Ou encore durant une période de stress intense, de charge mentale élevée ou de fatigue chronique. Ou alors quand tu as appris à te fier surtout à des « règles extérieures ».

Quand je suis ignorée :

- Tu manges souvent sans faim réelle, ou tu oublies de manger pendant de longues heures ;
- Tu vas parfois jusqu'au malaise, au coup de barre, à l'irritabilité ;
- Tu ne sais plus très bien si tu as faim ou non, et ça te décourage.

Quand je suis trop sollicitée :

- Chaque émotion peut donner envie de manger ou de ne plus manger du tout ;
- Tu as l'impression que ton corps « envoie des signaux dans tous les sens » ;
- Tu peux t'en vouloir de ne pas comprendre ce qui se passe.

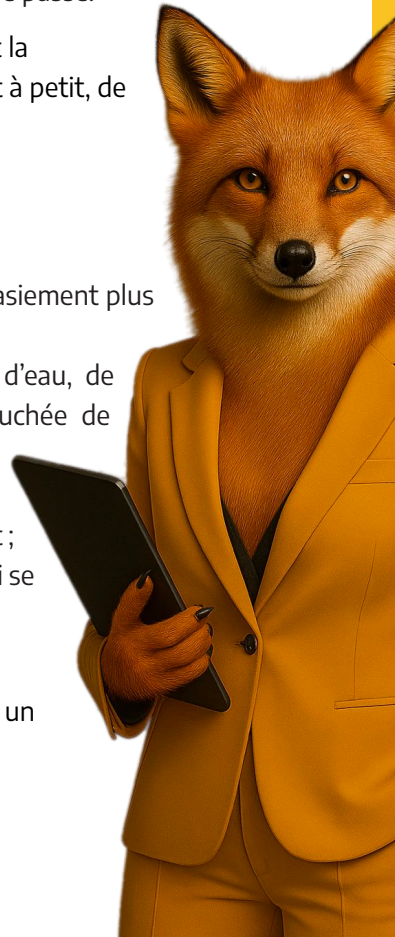
Ce brouillage n'est pas une faute de ta part : c'est souvent la conséquence de ce que tu as traversé. Il est possible, petit à petit, de réapprendre à nous comprendre.

Pour ton projet

Je suis précieuse pour :

- T'aider à retrouver une faim plus lisible et un rassasiement plus clair ;
- T'indiquer quand ton corps a besoin de repos, d'eau, de mouvement, d'apaisement plutôt que d'une bouchée de plus ;
- Ajuster tes portions, ton rythme et tes choix alimentaires sans te fier uniquement à un plan écrit ;
- Passer de « je subis » à « je comprends mieux ce qui se passe en moi ».

Si mes signaux te semblent très confus, intenses ou douloureux, l'aide d'un-e professionnel de santé peut être un vrai soutien pour mettre de la clarté dans ce que tu vis.



La COMPTABLE

Calme, méthodique, fiable

Ma mission

Je veille au cadre énergétique et au rythme de ta vie alimentaire. Je relie :

- Ce que tu manges,
- Ce que tu dépenses,
- La façon dont tes repas sont répartis dans ta journée.

Je ne suis pas une calculatrice obsédée des chiffres, mais une organisatrice : je t'aide à donner à ton corps ce qu'il lui faut, ni beaucoup trop, ni beaucoup trop peu, dans un tempo compatible avec ta vie réelle.

Quand je suis écoutée

Quand tu coopères avec moi :

- Tes repas ont un minimum de structure (par exemple trois repas et, si besoin, un encas) ;
- Tu évites plus souvent les grandes plages sans manger suivies de prises alimentaires très importantes ;
- Tu repères quels volumes et quels rythmes te conviennent mieux ;
- Ton énergie devient progressivement plus régulière ;
- Ton poids a tendance à se stabiliser davantage dans le temps (à condition que les autres Gardiens aient aussi leur place).

J'organise le cadre.

Je ne suis pas là pour te punir, mais pour t'aider à trouver un rythme et des quantités qui te soutiennent.

Quand je suis en difficulté

Quand je suis absente :

- Tu sautes souvent des repas ou tu manges « quand ça passe » ;
- Tu te retrouves fréquemment affamée, avec des choix pris dans l'urgence ;
- Ton corps alterne « trop » et « pas assez », et tu te sens souvent épuisée.

Quand je prends toute la place :

- Tu comptes tout, tout le temps (calories, grammes, pas, minutes de sport) ;
- Tu as du mal à écouter tes sensations, ton plaisir ou tes besoins émotionnels ;
- Tu peux perdre le contact avec la **MESSAGÈRE** et L'**ÉPICURIEN** ;
- Tu t'épuises à vouloir contrôler chaque détail.

Pour ton projet

Je suis une alliée pour :

- Créer un cadre réaliste autour d'un projet de perte de poids, en coordination avec ton Gardien **MÉDECIN** et tes autres Gardiens ;
- Adapter tes apports à ton niveau d'activité, ton âge, tes journées plus ou moins sédentaires ;
- Limiter l'effet yo-yo en évitant les grandes oscillations de quantités et de rythme ;
- T'aider à trouver des repères stables (horaires, volumes approximatifs, structure des repas) qui te sécurisent sans t'enfermer.



Quatre portraits, une équipe

Tu connais maintenant mieux chacun de tes 4 Gardiens :

- Ton Gardien **MÉDECIN** veille à la qualité et à la sécurité ; ■
- Ton Gardien **ÉPICURIEN** protège ton plaisir et ta motivation ; ■
- Ta Gardienne **MESSAGÈRE** traduit les signaux de ton corps ; ■
- Ta Gardienne **COMPTABLE** organise le cadre et le rythme. ■

Tu peux déjà commencer à les repérer dans ton quotidien :

- Qui parle le plus fort ces temps-ci ?
- Qui semble moins entendu ?
- Avec quel Gardien te sens-tu déjà familière ?
- Lequel te semble encore étranger, lointain, voire agaçant ?

Dans le chapitre suivant, tu verras comment ces Gardiens s'expriment dans des situations concrètes, et comment tu peux t'appuyer sur eux pour ajuster tes choix pas à pas. Tu n'as pas besoin d'utiliser tout, tout de suite. Laisse simplement ces portraits faire leur chemin en toi.

Tes 4 Gardiens sont là. Ils ne demandent pas la perfection : ils t'invitent à une collaboration.

20 repères pour avancer

Chapitre 3

Prendre la mesure de tes compétences de mangeuse

Le Gardien
MÉDECIN

Le Gardien
ÉPICURIEN



La Gardienne
MESSAGÈRE

La Gardienne
COMPTABLE

Tu connais maintenant tes petites voix intérieures

Dans les chapitres précédents, tu as découvert ton cadre interne et fait connaissance avec tes 4 Gardiens. Ici, tu vas voir comment ils vivent dans ton quotidien :

- À qui donnes-tu spontanément la parole ?
- Qui reste en sourdine ?
- Lequel as-tu appris à censurer sans même t'en rendre compte ?

Ce chapitre est là pour t'aider à te situer. L'idée est d'observer, avec curiosité et douceur, où en sont aujourd'hui tes compétences de mangeuse — et comment tu peux les faire évoluer pas à pas.



Auto-évaluation

Se positionner fait progresser.

Nommer ce que tu vis crée un repère (c'est de la métacognition). Écouter ton corps affine ta boussole interne (interoception). Constaté un petit pas renforce ta confiance et ton envie d'avancer. Ce que tu vois clairement, tu peux l'ajuster plus sereinement.

Dans ce chapitre, tu trouveras 20 repères, répartis en 4 blocs de 5, un pour chaque Gardien :

- 5 repères pour ton Gardien **MÉDECIN** (qualité et sécurité) ;
- 5 repères pour ton Gardien **ÉPICURIEN** (plaisir et satisfaction) ;
- 5 repères pour ta Gardienne **MESSAGÈRE** (signaux internes) ;
- 5 repères pour ta Gardienne **COMPTABLE** (cadre énergétique et rythme).

Comment utiliser les tableaux

Pour chaque affirmation, coche d'instinct la case qui ressemble le plus à ce que tu vis en ce moment. Si tu hésites, choisis la case la plus basse : cela permet de mieux voir tes marges de progression.

Les niveaux

Non acquis	La plupart du temps, ce repère est peu présent
En progrès	Parfois oui, parfois non ; c'est irrégulier.
Régulier	Le plus souvent, c'est en place.
Intégré	C'est naturel ; tu n'y penses plus vraiment

MÉDECINE

Assiettes complètes et

☐ Repas souvent incomplets, très centrés sur quelques aliments.

☐ Assiettes plus structurées, mais une famille manque encore souvent.

Variété & couleurs avec une

☐ Routine répétitive ; mêmes aliments ; peu de couleurs.

☐ Tu varies parfois, mais la diversité reste limitée sur la semaine.

Hydratation simple, régulière

☐ Oublis fréquents ; soif régulière boissons sucrées majoritaires.

☐ Eau présente mais irrégulière ; gros apports parfois en fin de journée.

Rythme global stable, sans excès

☐ Journées très irrégulières, alternance de grands creux et de repas très copieux.

☐ Certaines journées plus stables, mais les extrêmes restent fréquents.

Ajuster selon tes signaux de

☐ Portions souvent fixes, quel que soit ton niveau d'activité ou de fatigue.

☐ Tu ajustes parfois, mais souvent trop tard ou trop peu.

Diagnostic relationnel

cohérentes en familles d'aliments

☐ **S**ouvent un peu de tout :
végétaux + protéines + féculents
+ matières grasses.

☐ **T**u composes sans calcul ;
qualité simple et quantité
suffisante.

diversité au fil des jours

☐ **D**es couleurs au quotidien,
plusieurs familles qui alternent.

☐ **D**iversité et curiosité naturelles,
saisons suivies.

et majoritairement d'eau

☐ **U**n verre à chaque repas ;
quelques gorgées dans la
journée ; la soif se fait plus rare.

☐ **H**ydratation fluide, naturelle ;
l'eau va de soi, sans y penser.

répétés de trop ou de trop peu

☐ **R**ythme plutôt posé, avec peu
de « montagnes russes ».

☐ **C**onstance souple ; ton corps
reçoit ce qu'il attend, jour après
jour.

fatigue, de digestion, d'activité

☐ **Q**uantités modulées selon ta
faim et tes journées ; lourdeurs
ou creux plus rares.

☐ **C**alibrage naturel ; tu sors de
table rassasiée et plutôt légère.



Le Mot de la Psy

Ton **MÉDECIN** intérieur, c'est la partie de toi qui veille sans relâche. Il ne juge pas : il régule, il ajuste, il protège. Il veut juste que tu lui donnes les moyens de bien faire son travail. Quand il va bien, tout ton corps s'aligne : ton énergie devient stable, ta pensée claire, ta peau vivante.

■ - ■ **Si beaucoup de cases basses** : ton Gardien **MÉDECIN** est épuisé. Il bricole avec peu, il compense sans arrêt. Il te dit : « Aide-moi à entretenir cette machine. » Donne-lui de quoi travailler : des repas colorés, complets, un peu d'eau, un rythme régulier. Il reprendra vite confiance.

■ **Si tu es souvent « Régulier »** : il t'écoute, mais il reste vigilant. Parfois tu le mets au défi : tu lui fais gérer trop, trop vite, trop d'un seul type d'aliment. Il s'en sort, mais il fatigue. Il te dit : « Moins d'extrêmes, plus de constance. »

■ **Si « Intégré »** : ton Gardien **MÉDECIN** est serein. Tu travailles avec lui, pas contre lui. Il aime quand tu varies, quand tu cuisines un peu, quand tu t'écoutes. Continue à lui offrir cette diversité tranquille : c'est le secret de sa longévité.

Comprendre et apaiser Le MÉDECIN

Il fait tourner ta machine..

Ton **MÉDECIN** intérieur est l'ingénieur de ton corps. Il orchestre tout : ton cœur, ton cerveau, ton énergie, ta concentration, ton sommeil. Mais pour que la machine tourne, il lui faut du carburant — toutes les familles d'aliments. Protéines, glucides, lipides, fibres, vitamines, minéraux et eau : il a besoin de tout, sans excès, sans oubli.

Quand tu le privas d'un groupe d'aliments, il fait comme il peut, il bricole. Quand tu lui en donnes trop d'un seul, il passe ses journées à réparer les dégâts.

Ce qu'il veut, c'est une alimentation complète, pas parfaite : du vrai, du simple, du vivant.

Il n'aime ni les carences ni les débordements.

Ton Gardien **MÉDECIN** sait s'adapter : un excès un jour, une diète courte, il gère. Mais s'il doit le faire tout le temps, il s'épuise. Il va puiser dans tes réserves, ralentir ton métabolisme, user ses circuits.

Il te dit souvent : « Je peux compenser, mais pas indéfiniment ». Il aime la régularité : des repas cohérents, où tout trouve sa place, jour après jour.

Il pense en couleurs, pas en calories.

Le vert des légumes, le rouge des fruits, le jaune des céréales, le blanc des légumineuses, le brun des oléagineux : chaque couleur lui parle. Chacune apporte une brique, une molécule, un morceau de santé. Quand tu varies les couleurs, tu simplifies son travail.

Ce qu'il aime, c'est la diversité. C'est sa façon de respirer.

Il a soif, tout le temps.

L'eau, c'est son sang, son outil, son courant électrique. Elle transporte, nettoie, régule, refroidit. Quand tu oublies de boire, il chauffe, il patine, il accumule les déchets.

Il ne réclame pas des litres, juste un geste : un peu d'eau à chaque repas, un peu dans la journée. C'est sa manière de se sentir respecté.

Il sait réparer, mais il n'est pas magicien.

Ton corps sait transformer, créer, recycler. Mais il ne peut pas tout fabriquer. Certains nutriments, certaines vitamines doivent venir de ton assiette. Quand tu tires trop sur la corde, il te le fait sentir : fatigue, chute de cheveux, humeur fragile.

Il te dit : « Je fais de mon mieux, mais j'ai besoin que tu m'aides ». Aide-le avec une alimentation variée, complète, régulière. Il s'occupera du reste.

Il te parle avant de crier.

Le **MÉDECIN** est discret. Il t'envoie de petits signaux : un coup de barre, un sommeil lourd, une peau terne, une digestion lente. Quand tu n'écoutes pas, il hausse le ton : douleurs, inflammations, dérèglements.

Il préfère que tu l'écoutes quand il chuchote, pas quand il te cloue au lit.

Questions miroir

- Est-ce que je donne à mon **MÉDECIN** tout ce dont il a besoin pour faire tourner la machine ?
- Quand je saute un repas, est-ce que je l'aide... ou est-ce que je le fatigue ?
- Quelle couleur manque souvent dans mes assiettes ?
- Est-ce que je lui offre assez d'eau pour qu'il travaille sereinement ?
- Est-ce que je le surcharge avec mes excès, ou est-ce que je l'aide à réguler ?
- Est-ce que je le remercie parfois, simplement, de tout ce qu'il fait pour moi ?

Mes Notes

ÉPICURIEN

S'autoriser les aliments avec

☐ **B**eaucoup d'interdits, restriction suivie d'excès fréquents.

☐ **A**utorisation parfois, mais avec hésitation et quantités irrégulières.

Savoir déguster une gourmandise

☐ **A**uto-critique fréquente, idée de « se rattraper », ruminations ; arrêt rare.

☐ **P**arfois sereine, mais l'ambivalence revient ; la culpabilité reste présente.

Prioriser le goût et la qualité

☐ **T**u manges « pour finir » plus que pour apprécier ; le goût compte peu.

☐ **T**u remarques parfois le goût, mais termines souvent par habitude.

Ralentir pour apprécier

☐ **T**u ralentis parfois, mais les distractions restent fréquentes.

☐ **T**u ralentis parfois, mais les distractions restent fréquentes.

Rester à tes choix alimentaires

☐ **T**u dis souvent oui aux autres ou aux « il faut » malgré tes signaux internes

☐ **T**u t'écoutes parfois, mais le contexte l'emporte encore.

Diagnostic relationnel

mesure et dans le respect de soi

☐ **T**u t'autorises le plus souvent ; portions plutôt justes ; peu de « rattrapage ».

☐ **A**utorisation apaisée ; quantités ajustées à tes signaux ; stabilité.

sans se sentir coupable

☐ **L**e plus souvent sereine, peu de compensation ; arrêt assez fréquent.

☐ **P**laisir assumé, arrêt quasi systématique quand le plaisir baisse ; pas de rumination.

sensorielle plutôt que la quantité

☐ **T**u privilégies la qualité, tu laisses sans remords si c'est « moyen ».

☐ **L**e goût guide tes choix ; quelques bouchées peuvent suffire si le plaisir est atteint.

ton repas

☐ **R**ythme plus posé, pauses naturelles, distractions souvent limitées.

☐ **P**résence tranquille ; le temps du repas épouse la faim au début, puis la satiété.

même dans un repas partagé

☐ **T**u sais choisir et t'arrêter dans les moments partagés.

☐ **T**u fais confiance à tes signaux ; tes décisions sont douces et alignées, même en groupe.



Le Mot de la Psy

Ton **ÉPICURIEN** occupe une place importante : c'est ta motivation à manger sain et coloré, ta joie sensorielle, ton envie de vivre. Quand il prend trop de place, c'est souvent qu'il a été dévalorisé. Quand il crie, c'est qu'il a été ignoré. Quand il s'éteint, c'est qu'il ne trouve plus sa place.

■ - ■ **Si beaucoup de cases basses** : Le Gardedien **ÉPICURIEN** manque d'espace. Donne-lui une autorisation claire (oui au plaisir, à petite dose si besoin), choisis mieux plutôt que plus, écarte les grosses distractions au début du repas. L'objectif : rendre le plaisir visible pour qu'il puisse t'aider à conclure.

■ **Si tu es souvent « Régulier »** : ton Gardien **ÉPICURIEN** se sent reconnu assez souvent, mais il arrive que parfois, tu lui fasses un peu peur. Il redoute le moment où tu vas "refermer la porte au plaisir". Parle-lui. Dis-lui "C'était bon et on va pouvoir s'arrêter là". Cette phrase simple, dite avec douceur, l'apaise plus que n'importe quelle règle.

■ **Si « Intégré »** : ton Gardien **ÉPICURIEN** est heureux. Continue à lui offrir de la variété, un peu de surprise, un peu de beauté. Il aime que tu le fasses rêver : un fruit mûr, un chocolat choisi, un repas partagé. Il se nourrit aussi de gratitude.

Comprendre et apaiser L'ÉPICURIEN

Le plaisir n'est pas le problème, c'est la culpabilité qui suit.

Ton Épicurien aime la raison et déteste la honte. La culpabilité active les mêmes circuits que la peur et le stress : ton cerveau libère du cortisol, ce qui relance la faim et t'entraîne dans le cycle plaisir – reproche – envie.

Chaque fois que tu t'en veux d'avoir eu du plaisir, il comprend qu'il n'a pas le droit d'exister. Alors il se cache le temps de vivre sa honte... avant de revenir réclamer plus de douceur.

Ce qu'il attend, c'est qu'on arrête de le gronder chaque fois qu'il s'exprime. Qu'on lui parle, qu'on lui explique, qu'on le respecte — comme on le ferait avec un enfant qu'on éduque dans l'amour et la bienveillance.

Quand il est ignoré trop longtemps, il devient compulsif.

Un Épicurien frustré finit par crier plus fort. C'est le mécanisme de la privation-compensation : plus tu te privas, plus ton cerveau réclame une récompense rapide, souvent sucrée ou grasse. Ce n'est pas un manque de volonté, c'est une réaction biologique.

Ton Épicurien a besoin que tu le reconnaisse régulièrement : un vrai plaisir assumé, même petit, calme bien mieux ses excès qu'une longue abstinence.

Le plaisir a un point d'équilibre.

On l'appelle la satiété hédonique : le moment où le plaisir atteint son sommet, puis commence à décroître. Si tu continues à manger au-delà, ce n'est plus lui qui parle, c'est l'habitude, la politesse, ou la peur du manque.

Ton Épicurien voudrait que tu le sentes s'apaiser, et que tu t'arrêtes quand il est comblé, pas quand il est repu. Il te dira toujours "merci" quand tu reconnais ce moment précis.

Il aime se réveiller en douceur.

Ton Gardien Épicurien est un être sensoriel. Il se réveille avec les odeurs, la couleur d'un plat, le bruit du croquant, la chaleur en bouche, la texture sur la langue. Il a besoin de tout cela pour se sentir vivant.

Si tu manges sans regarder, sans goûter, sans respirer, il a faim de ce qu'il n'a pas eu : la sensation. Et il redemande.

Il te demande juste de lui laisser le temps : sentir, croquer, macher, savourer. Il ne se nourrit pas seulement de goût, mais de présence sensorielle.

Les "il faut" du passé l'ont blessé.

"Finis ton assiette." "Tu manges trop." "Tu n'en as pas besoin." "Tu vas encore grossir." Ces phrases l'ont dressé à la peur : peur du manque, peur d'être jugé, peur de prendre du poids. Alors il a appris à ruser : manger vite, en cachette, en dévorant, et parfois même en se privant.

Ton Gardien Épicurien n'est pas capricieux. Il veut juste être reconnu, nourri à sa juste mesure. Il se calme dès qu'il se sent respecté.

Il aime partager, mais il veut rester lui-même.

Ton Épicurien adore les repas à plusieurs, les rires, la chaleur humaine. Mais quand tu manges seulement pour suivre le rythme des autres, il disparaît : ce n'est plus lui qui goûte, c'est la foule.

Il veut participer au plaisir social. Il aime que tu l'écoutes, même au milieu des voix autour.

Questions miroir

- Quand je mange, est-ce que je laisse à mon **ÉPICURIEN** le temps de savourer ?
- Qu'est-ce que je lui interdis encore, alors qu'il pourrait en être satisfait à petite dose ?
- Est-ce que je reconnais quand il est comblé... ou est-ce que je lui demande toujours plus ?
- Quand il crie fort, est-ce qu'il a faim... ou juste besoin d'attention ?
- Quelle phrase de mon passé continue de le blesser ?

Mes Notes

MESSAGÈRE

Faire la différence entre la faim

☐ **T**u manges souvent sans faim ; stress ou ennui sont confondus avec la faim.

☐ **T**u te poses parfois la question, mais les confusions restent fréquentes.

Commencer à manger quand

☐ **T**u manges surtout par horaires ou automatisme. Repas sans faim ou arrivées affamée.

☐ **P**arfois selon ta faim, mais retards ou sauts de repas encore fréquents.

Manger avec une attention

☐ **T**u manges vite ou souvent devant un écran ; tes sensations passent au second plan.

☐ **T**u ralentis parfois mais les distractions sont encore nombreuses.

Respecter tes signaux même en

☐ **T**u t'adaptes beaucoup aux autres, en oubliant ce que tu ressens.

☐ **T**u t'écoutes parfois, mais la pression du contexte l'emporte encore.

Te sentir globalement en

☐ **T**u te sens souvent très perdue face à tes signaux.

☐ **C**ertaines sensations deviennent plus lisibles, mais tu doutes encore beaucoup.

Diagnostic relationnel

du ventre et la faim émotionnelle

☐ **T**u distingues le plus souvent l'un de l'autre. Tes décisions sont plutôt justes

☐ **R**epérage clair ; tu nourris le corps ou apaises l'émotion selon le cas.

la faim est présente

☐ **T**u démarres plutôt avec une faim modérée ; peu de repas « sans faim » ou en urgence.

☐ **R**ythme aligné sur ta faim avec souplesse selon les journées.

suffisante à tes sensations

☐ **R**ythme posé, pauses naturelles, écrans souvent écartés.

☐ **P**résence tranquille ; tu sens le début et la fin du plaisir ou de la faim.

présence d'autres personnes

☐ **T**u arrives souvent à rester reliée à tes signaux dans les repas partagés .

☐ **T**u fais confiance à ta Messagère en toute circonstance, sans dramatiser.

lien avec ton corps

☐ **T**u commences à te fier davantage à ce que tu ressens.

☐ **T**u te sens en dialogue continu avec ton corps, même quand tout n'est pas parfait.



Le Mot de la Psy

La **MESSAGÈRE**, c'est la traductrice du corps. Elle fait le lien entre tes sensations et ta conscience. Elle ne parle pas la langue des chiffres, ni celle des régimes : elle parle la langue du vivant.

Quand elle s'exprime librement, tu manges à ta juste mesure, ton corps se régule, ton mental s'allège. Quand elle se tait, tout devient flou : faim, satiété, émotions.

■ - ■ Si beaucoup de cases basses : ta **MESSAGÈRE** s'est mise en veille. Tu l'as peut-être couverte de règles, d'horaires, ou de peur de « mal faire ». Elle te dit : « Je ne suis pas un outil, je suis une alliée. » Offre-lui un repas tranquille, un peu de silence, une vraie attention. Elle reviendra vite.

■ Si tu es souvent « Régulier » : tu commences à la comprendre, mais parfois tu doutes encore. Quand elle dit « stop », tu veux vérifier, contrôler, raisonner. Elle aimerait que tu lui fasses un peu plus confiance. Elle sait ce qu'elle fait.

■ Si « Intégré » : ta relation avec elle est fluide. Tu ressens avant même de penser. Tu l'as apprivoisée, et elle te guide sans effort. Continue à la protéger du stress, du bruit et de la fatigue. Elle est ton métronome intérieur.

Comprendre et apaiser la MESSAGÈRE

Elle parle bas, mais toujours juste.

Ta **MESSAGÈRE** est la voix la plus subtile de ton corps. Elle murmure des mots simples : « J'ai faim. » « C'est assez. » « Ralentis. »

Mais quand tu manges dans le bruit, dans la hâte ou en pensant à autre chose, sa voix se dissout.

Ce qu'elle veut, ce n'est pas le silence absolu : juste un moment de calme, un espace pour qu'elle puisse se faire entendre.

Elle s'éteint quand on la remplace.

Chaque fois que tu décides à sa place avec des règles, des horaires, des « il faut » ; elle se tait un peu plus. C'est sa manière de dire : « Tu ne me fais plus confiance. »

Quand elle se tait, les repères disparaissent : tu manges sans faim, ou tu oublies de manger.

Elle n'est jamais perdue, seulement mise en veille. Il suffit de quelques repas vécus avec attention pour qu'elle repare.

Elle distingue la faim du ventre et la faim du cœur.

La faim du ventre monte doucement : un creux, une baisse d'énergie, une sensation physique claire. La faim du cœur surgit vite : c'est une émotion qui cherche à être calmé.

Ta MESSAGÈRE sait faire la différence, mais elle a besoin de toi pour l'écouter. Demande-lui doucement : « Est-ce une vraie faim ou une émotion qui a faim ? »

Elle connaît le moment où le corps dit « stop ».

Elle sent quand le plaisir atteint son sommet, puis décline. C'est la satiété hédonique : ce point d'équilibre où le corps est comblé.

Elle t'envoie alors un signe discret : un goût qui s'adoucit, une respiration qui s'allonge, une envie qui retombe.

Elle espère que tu la croiras à ce moment-là, avant que le plaisir ne s'éteigne.

Les émotions brouillent sa fréquence.

Quand tu es tendue, triste ou épuisée, ton système nerveux se met en alerte. La digestion se fige, la faim se déforme, la **MESSAGÈRE** perd le fil.

Elle te dit : « Je ne peux pas parler si tu cries à l'intérieur ». Avant de manger, respire. Apaise ton corps : elle reviendra dès qu'elle sentira la paix.

Elle revient toujours quand on l'écoute.

Même après des années de silence, elle n'a jamais disparu. Elle attend juste ton attention, ta curiosité. Quelques repas plus calmes, quelques pauses sans écran, et elle se remet à parler.

Elle ne demande pas la perfection, juste une présence régulière, sincère, bienveillante.

Questions miroir

- Est-ce que je lui laisse assez de place pour parler, ou est-ce que je la couvre de règles et de bruit ?
- Quand elle me dit “c’est assez”, est-ce que je l’écoute, ou est-ce que je la fais taire ?
- Quand je mange sans faim, quelle émotion essaie-t-elle de me faire remarquer ?
- Quand elle se tait, est-ce que je la cherche avec douceur, ou avec peur ?
- Qu’est-ce que je pourrais changer pour qu’elle se sente de nouveau en confiance ?

Mes Notes

COMPTABLES

Suivre des routines de

☐ **T**u sautes des repas ou manges tard. Longues faims puis gros repas. Énergie inconstante.

☐ **2** ou 3 repas la plupart du temps, mais horaires instables ou collations improvisées.

Servir des portions adaptées

☐ **P**ortions “fixes” ; tu manges pareil jours calmes ou très actifs ; souvent trop ou pas assez.

☐ **T**u ajustes parfois, mais les erreurs sont fréquentes (trop tard ou trop tôt).

Limiter l'automatisme de se resservir,

☐ **S**e resservir par automatisme ; grignotage devant écran ; paquets sur la table.

☐ **Q**uelques leviers en place (assiette, service en cuisine), mais irréguliers.

Anticiper et prévoir

☐ **R**ien sous la main ; sauts de repas ou achats impulsifs.

☐ **P**arfois un encas ou une solution rapide, mais oublis fréquents.

Manger sans focaliser

☐ **T**u comptes ou culpabilises ; yo-yo fréquent ; règles rigides.

☐ **M**oins de calculs mais rigidité par moments ; culpabilité résiduelle.

Diagnostic relationnel

repas avec flexibilité

☐ **3** repas posés ; collation si besoin ; écarts ponctuels bien gérés.

☐ Rythme stable et souple ; tu sais décaler sans te dérégler.

à l'appétit et à l'activité

☐ Quantités modulées selon ta faim et l'effort du jour ; peu de lourdeurs ou de creux.

☐ Calibrage naturel ; tu sors de table rassasiée et légère.

de grignotage, de distractions

☐ Service en cuisine ; assiette adaptée ; écrans souvent écartés ; grignotage rare.

☐ Environnement aligné sans effort ; te resservir devient un vrai choix, pas un réflexe.

un plan B simple

☐ Aliments sains à disposition facilement et imprévus mieux gérés.

☐ Mini-logistique fluide ; tu as presque toujours une option qui te convient.

sur le calcul des calories

☐ Repères simples (assiette, faim ou satiété) ; flexibilité ; pas de comptes au quotidien.

☐ Cadre doux, stable ; tu ajustes sans chiffres ni culpabilité.



Le Mot de la Psy

Ta COMPTABLE est une protectrice : elle sécurise tes quantités et ton rythme pour que tout le reste fonctionne. Quand elle devient rigide, c'est qu'elle a eu peur. Quand elle disparaît, c'est que le chaos a pris la place.

■ - ■ **Si beaucoup de cases basses** : elle est débordée. Le rythme part dans tous les sens, les portions suivent les émotions. Elle te dit : « Donne-moi trois repères et deux solutions simples, je m'occupe du reste. » Repovse-la avec un tempo régulier et un environnement qui aide.

■ **Si tu es souvent « Régulier »** coopérez, mais certains contextes te déstabilisent (fatigue, repas sociaux, stress). Nommer tes moments à risque et anticiper un plan B suffisent souvent à la stabiliser.

■ **Si « Intégré »** : ton cadre respire. Tu ajustes sans compter, tu déplaces sans te dérégler. La **COMPTABLE** est fière de toi : continue de prévenir plutôt que corriger ; c'est son langage préféré.

Comprendre et apaiser La **COMPTABLE**

Le cadre protège, il n'enferme pas.

Ta **COMPTABLE** aime les repères : des heures à peu près stables, un ordre simple dans la journée. Ce cadre apaise la peur de manquer et évite les élans incontrôlés.

Ce qu'elle veut : un appui régulier, pas une prison de règles.

Le rythme régulier sécurise la biologie.

Quand les repas se répètent, les hormones de la faim et de la satiété suivent le mouvement ; l'énergie devient prévisible. Les longues attentes, puis les gros repas, font l'inverse : elles créent des montagnes russes.

Elle te dit : "Donne-moi un tempo, et je te donnerai de la stabilité."

Les portions justes changent chaque jour.

Jour actif, jour calme, sommeil court, cycle... Ton besoin varie. Une portion "fixe" ne peut pas tout couvrir. La **COMPTABLE** préfère l'ajustement à la règle.

Elle aime quand tu calibres pour aujourd'hui, pas pour "toujours".

L'environnement fait la moitié du travail.

Assiette adaptée, service en cuisine, paquets fermés, table dégagée, écran éteint : ces détails coupent l'automatisme et laissent place au choix.

Elle t'aide sans t'user : moins de volonté à fournir, plus de décisions claires.

Le tout-ou-rien la dérègle.

Compter chaque bouchée puis “craquer” : la boucle fatigue. La restriction pousse au compensatoire ; le corps s’adapte et ralentit.

Elle préfère la constance souple : un peu moins aujourd’hui, un peu plus demain, mais pas d’extrêmes.

Prévoir simple, c’est se libérer.

Un plan B (reste, fruit/oléagineux, yaourt, sandwich simple, gourde) évite les achats impulsifs et les grands écarts.

Elle adore quand tu anticipes sans dramatiser : c’est sa façon de te rendre la liberté.

Questions miroir

- Est-ce que mon rythme la rassure... ou l’oblige à éteindre des incendies ?
- Qu’est-ce qui me fait basculer en « tout-ou-rien » — et quel plan B pourrait l’éviter ?
- Mon environnement m’aide-t-il à décider, ou me pousse-t-il à l’automatisme ?
- Aujourd’hui, de quoi ma **COMPTABLE** a-t-elle besoin : un peu plus, un peu moins, ou juste du calme ?
- Quand je réussis, qu’ai-je mis en place sans m’en rendre compte ? (à garder !)

Mes Notes

Lined area for notes.

Satisfaire sans s'oublier

Chapitre 4

Te voilà arrivée à une étape charnière de la solution des 4 Gardiens. Tu connais maintenant le cadre, tu as découvert chaque Gardien plus en détail, et tu as commencé à repérer où tu en es avec eux grâce aux repères du chapitre précédent.

Ce chapitre a une mission simple : t'aider à vivre avec eux dans tes vraies journées, au milieu des réunions, des enfants, des soirées, des coups de fatigue et des envies soudaines. L'enjeu n'est plus de comprendre tes Gardiens, mais de collaborer avec eux sans t'épuiser.

Tu vas voir comment :

- Les satisfaire sans t'oublier,
- Clarifier leur rôle dans tes décisions,
- Les faire dialoguer dans les situations courantes,
- Aménager ton environnement pour qu'ils puissent t'aider vraiment.

Au final, c'est toi qui décides. Tes Gardiens te donnent des informations, mais c'est toi qui fais le choix.

Satisfaire tes Gardiens, c'est te respecter

Dans la vie quotidienne, « satisfaire tout le monde » ressemble souvent à « s'effacer ». Dire oui pour ne pas décevoir, manger ce qu'il y a pour ne pas faire d'histoires, arrondir les angles en laissant ses besoins passer après.

Avec tes 4 Gardiens, le mouvement est différent. Ils ne viennent pas de l'extérieur : ils sont des parties de toi. Les écouter, c'est t'apporter les éléments dont tu as besoin pour réussir ton projet alimentaire :

- La matière première pour un organisme opérationnel (**MÉDECIN**),
- Le plaisir pour la motivation d'action (**ÉPICURIEN**),
- Une bonne écoute de tes besoins internes (**MESSAGÈRE**),
- L'énergie adaptée aux besoins de ton projet (**COMPTABLE**).

Imaginons une soirée où tu es invitée chez des amis. Le dessert arrive, après un repas très copieux : un gâteau que tu aimes beaucoup.

Une partie de toi a envie de dire oui sans réfléchir. Une autre remarque que ton ventre est déjà bien rempli. Une autre sent la fatigue de la journée. Une autre pense à ce qui t'attend demain. Ce ne sont pas des voix qui exagèrent ou qui t'ennuient : ce sont tes Gardiens qui te donnent chacun une information utile.

Les écouter, c'est tenir compte de chacune de ces informations pour décider. Dans cette soirée, cela peut ressembler à quelque chose de simple : choisir de prendre une part qui te fait vraiment envie, la manger lentement, t'arrêter quand le plaisir diminue, garder la sensation d'être bien dans ton corps et présente à la conversation.

Tu cherches un équilibre entre tes Gardiens, pour que chacun se sente suffisamment pris en compte. **Ce qui revient à chercher en toi un terrain d'entente qui t'aide à te sentir alignée avec tes choix, même s'ils ne sont pas impeccables.**

Rôles et limites : les remettre au service de ton projet

Dans les chapitres précédents, tu as découvert ce que chaque Gardien représente. Ici, il s'agit surtout de voir comment ils contribuent à ton projet au moment de décider quoi, quand et combien manger.

Ton Gardien **MÉDECIN** se demande si ce que tu mets dans ton assiette apporte bien la « matière première » dont ton organisme a besoin pour fonctionner correctement. Sur plusieurs jours, il regarde si ton corps reçoit des aliments variés, qui le nourrissent vraiment. Il repère les périodes où la qualité se relâche, ou au contraire les moments où tu t'imposes des contraintes fortes qui pourraient entraîner des manques. Il s'appuie sur les repères de santé vus avec les professionnel·les qui t'accompagnent (médecin, diététicien·ne, autre soignant·e) et t'aide à les traduire dans ta vie quotidienne. Il ne remplace pas leur avis, il t'aide à le mettre en pratique.

Ton Gardien **ÉPICURIEN** vérifie que le plaisir reste au rendez-vous. Il pose une question simple : « Avec ce choix, est-ce que j'ai envie de continuer sur la durée ? » Il remarque les repas trop ternes, ceux où tu manges surtout par obligation, et te souffle l'idée d'ajouter un aliment, une texture ou une ambiance que tu apprécies vraiment. Il t'aide aussi à repérer le moment où le plaisir diminue, pour que tu puisses t'arrêter en ayant le sentiment d'avoir bien profité.

Ta Gardienne **MESSAGÈRE** te relie à tes besoins internes. Elle t'envoie des signaux sur la faim qui revient, le rassasiement qui s'installe, l'énergie qui monte ou qui baisse, les émotions qui demandent un apaisement. Elle t'aide à ajuster le moment du repas, la vitesse à laquelle tu manges et la quantité qui te convient à ce moment-là. Elle attire aussi ton attention quand ton projet ne respecte plus suffisamment tes besoins de base : fatigue qui s'installe, faim souvent ignorée, repas pris en pilote automatique.

Ta Gardienne **COMPTABLE** garde en tête l'énergie dont tu as besoin pour avancer dans ton projet. Elle regarde ta journée, ta semaine, ton niveau d'activité, tes contraintes, et cherche un rythme et des portions qui te permettent de tenir dans la durée. Elle aime les cadres simples et stables : une structure de repas qui revient, des horaires approximatifs, quelques encas repères. Elle n'a pas besoin de chiffres au détail près ; elle cherche surtout une cohérence globale entre ce que tu dépenses et ce que tu apportes à ton corps.

Quand tu t'appuies sur eux de cette façon, chacun joue son rôle : le **MÉDECIN** pour la matière première, **L'ÉPICURIEN** pour la motivation, la **MESSAGÈRE** pour l'écoute de tes besoins, la **COMPTABLE** pour l'énergie et le rythme. Ton « conseil intérieur » devient plus lisible, et tes décisions gagnent en cohérence avec ton projet.

Le petit conseil des 4 Gardiens

Pour t'aider à les faire travailler ensemble, tu peux t'appuyer sur un outil simple : un mini conseil intérieur. Il se fait en quelques secondes, avant un repas ou en cours de route, quand tu sens que tu hésites.

Tu peux par exemple te demander :

- « De quoi mon corps a-t-il besoin en ce moment ? » (**MÉDECIN**)
- « Qu'est-ce qui me ferait vraiment plaisir là, maintenant ? » (**ÉPICURIEN**)
- « Quels signaux j'observe : faim, rassasiement, énergie, émotion ? » (**MESSAGÈRE**)
- « Quelle quantité et quel rythme seraient adaptés à ma journée ? » (**COMPTABLE**)

Tu peux te contenter d'une réponse suffisante pour le moment. Le simple fait de consulter les Gardiens change souvent la décision.

Ce petit « temps mort » intérieur a un vrai effet. Quand tu prends quelques secondes pour mettre des mots sur ce que tu ressens, sur ce que tu veux et sur ce dont ton corps a besoin, tu laisses à ton cerveau le temps de prendre du recul. L'émotion se calme un peu, tu sors du pilotage automatique, et tu peux choisir plus facilement ce qui est cohérent avec tes objectifs.

Quand tu prêtes attention à tes signaux internes et que tu t'appuies sur un dialogue intérieur volontaire, il devient plus simple de manger de façon plus intuitive, plus stable et plus en phase avec ta santé à long terme. Ton mini conseil des 4 Gardiens sert exactement à cela : t'offrir un petit moment pour te parler autrement et décider en t'appuyant sur tes ressources plutôt que seulement sur l'urgence ou la culpabilité.

Une collation de fin d'après-midi

Tu rentres chez toi vers 17 h avec un creux. Tu ouvres le placard et tu vois du chocolat, des biscuits, des fruits, des noix.

Ton Gardien **ÉPICURIEN** se réveille tout de suite : un chocolat chaud te ferait très envie. Ton Gardien **MÉDECIN** aimerait que tu ajoutes quelque chose qui t'apporte aussi une énergie un peu plus durable. Ta Gardienne **MESSAGÈRE** confirme : il y a une vraie faim, pas seulement de l'ennui. Ta Gardienne **COMPTABLE** se projette : il reste deux heures avant le repas du soir.

Avec tout ça en tête, tu choisis, par exemple, un chocolat chaud peu sucré et une poignée de noix ou d'amandes, dans une tasse et un bol de taille raisonnable. Tu t'assois, tu prends le temps de sentir l'odeur, de goûter vraiment.

Le plaisir est là. Le corps reçoit quelque chose qui le soutient. La faim se calme sans te couper l'appétit du soir. Ta décision n'est pas parfaite ; elle est suffisamment bonne pour l'ensemble de ton équipe intérieure.

Tu peux utiliser ce même mini conseil des Gardiens dans beaucoup d'autres situations :

- Au restaurant, en choisissant un plat qui te fait envie tout en ajoutant un élément plus léger ;
- Lors d'un repas de famille, en décidant à l'avance que tu goûteras à deux desserts en petite portion plutôt que de tout refuser ou de tout manger par automatisme ;
- Les soirs de grande fatigue, en acceptant une solution très simple (soupe + pain + fromage + fruit) qui soutient ton corps au lieu de sauter le repas ou de te jeter sur ce qui passe.

Au début, ce dialogue intérieur demande un peu d'attention. Avec l'habitude, il devient plus fluide : tu reconnais plus vite qui parle, tu fais confiance à tes repères, et tu ajustes sans t'en rendre compte autant.

Créer un terrain qui les aide

Tes Gardiens donnent des informations, mais **l'environnement** dans lequel tu vis peut énormément faciliter — ou compliquer — leur travail. Tu as peut-être déjà remarqué que, dans certaines conditions, il devient très difficile d'écouter tes propres signaux : fatigue extrême, cuisine vide, repas pris debout, écrans partout...

Adapter ton environnement demande de changer quelques petits détails. Pas besoin de tout chambouler d'un coup pour obtenir des résultats.

Ton Gardien **MÉDECIN** a plus de facilité à faire son travail quand ta cuisine contient quelques aliments bruts prêts à l'emploi : des légumes frais ou surgelés, des boîtes de légumineuses, des œufs, des yaourts, des fruits, un peu de pain ou de céréales. Ces aliments rendent plus facile, un soir de fatigue, de composer un repas simple et nourrissant plutôt que de sauter le repas ou de manger déstructuré.

Ton Gardien **ÉPICURIEN** apprécie les repas qui ont un peu de soin : une assiette, une table dégagée, une lumière qui te plaît, un temps où tu peux t'asseoir, écouter de la musique. Quelques gestes suffisent pour que le repas ressemble à un moment pour toi, pas à une obligation à expédier.

Ta Gardienne **MESSAGÈRE** parle plus clairement quand tu réduis un peu le bruit autour d'elle : moins d'écrans au moment de manger quand c'est possible, des routines de repas d'un jour à l'autre, un moment pour te demander comment tu te sens avant de te resservir. Elle se repère mieux quand les journées cessent de ressembler à une course folle.

Ta Gardienne **COMPTABLE** travaille plus sereinement quand quelques repères sont posés : une assiette de taille modérée, un service en cuisine pour limiter les resserves automatiques, un ou deux encas prévus à l'avance dans ton sac ou ton bureau pour les journées plus longues. Elle aime savoir qu'en cas de baisse d'énergie, tu as une solution saine et simple plutôt que rien du tout.

Ces ajustements peuvent paraître modestes. Ils créent pourtant un cadre de sécurité : tu réduis le nombre de décisions à prendre au dernier moment, tu aides ton corps et tu facilites l'expression de tes signaux. Tu permets ainsi aux bonnes habitudes de s'installer durablement.

Une relation qui se construit dans le temps

Coller avec tes 4 Gardiens se construit au fil du temps. C'est une relation que tu crées peu à peu. Comme dans toute relation, il y aura des élans, des ratés, des périodes où tu te sens proche d'eux et d'autres où tu t'en éloignes.

Certains jours, tout paraît facile : tu arrives à manger selon ta faim, tu te fais plaisir sans culpabilité, tu ressens l'effet de tes repas sur ton énergie, tu navigues avec souplesse entre imprévus et repères. D'autres jours, la fatigue, les émotions, les contraintes prennent beaucoup de place, et tes Gardiens semblent parler tous en même temps ou plus du tout.

Dans ces moments-là, tu peux revenir à trois actions simples :

1. Nommer ce qui se passe (« Je suis épuisée », « Je mange très vite depuis quelques jours », « Je ne ressens plus la faim », « Je compense beaucoup en ce moment ») ;
2. Appeler ton équipe avec les quatre questions du mini conseil des Gardiens, sans chercher une réponse parfaite ;
3. Choisir un seul petit ajustement réaliste, une compensation, pour le prochain repas ou la prochaine journée.

Chaque fois que tu fais cet aller-retour entre observation et ajustement, tu renforces ta relation avec eux. Tu installes l'idée que tu peux te rattraper en douceur, que tu peux revenir vers plus d'équilibre sans te juger.

Ce chapitre t'a donné un mode d'emploi concret pour faire travailler tes Gardiens dans ton quotidien : les considérer comme des alliés, clarifier leur place, les consulter dans tes choix, adapter un peu ton environnement. Dans les chapitres suivants, tu verras comment cette dynamique d'équipe t'accompagne dans des contextes plus précis (projet de santé, perte de poids, changements de rythme de vie...) pour que ton alimentation reste à la fois efficace, agréable et fidèle à toi.

Comprendre et satisfaire ton Gardien

Chapitre 5

À ce stade du livre, tu sais que tes 4 Gardiens ne sont pas des idées abstraites : ce sont des façons très concrètes pour ton corps et ton cerveau d'organiser tes décisions alimentaires. Ils s'appuient sur tes habitudes, tes souvenirs, tes émotions, tes signaux internes.

Dans ce chapitre, tu vas les regarder comme des systèmes vivants que tu peux entraîner. Ton **MÉDECIN**, ton **ÉPICURIEN**, ta **MESSAGÈRE** et ta **COMPTABLE** fonctionnent grâce à des circuits qui apprennent au fil des répétitions : plus tu leur offres des repères clairs et répétés, plus ton cerveau automatise des réflexes qui deviennent des habitudes.

Pour chaque Gardien, tu découvriras des gestes simples qui lui facilitent le travail : réduire ce qui fatigue ton corps, varier ton assiette, nourrir ton plaisir, écouter tes signaux internes, poser des routines.

Un petit geste répété compte beaucoup pour le cerveau. Tu pourras choisir un ou deux points par Gardien, les mettre à l'essai dans ton quotidien, remarquer ce qui change dans ta façon de penser, de ressentir et de décider autour de la nourriture.

Le MÉDECIN

Je réduis les excès qui fatiguent mon corps.

Ton corps peut gérer un excès de temps en temps. Mais quand ils deviennent fréquents (sucre, sel, gras, alcool, produits ultra-transformés), ils surchargent ton organisme. Cela peut perturber la digestion, baisser ton énergie ou provoquer des inflammations. En réduisant ces excès, tu soutiens ton Gardien **MÉDECIN** et tu gagnes en forme.

Je mange varié et équilibré tous les jours.

Ton corps a besoin de bons nutriments pour fonctionner : protéines, glucides, bonnes graisses, vitamines et minéraux. Une assiette diversifiée, colorée et bien composée aide ton système à bien tourner. C'est bénéfique pour ton immunité, ton cerveau, tes muscles et ton énergie.

J'intègre des fibres à chaque repas.

Les fibres régulent la digestion, nourrissent ton microbiote et stabilisent ta glycémie. Tu les trouves dans les légumes, les fruits, les céréales complètes et les légumineuses. Elles aident ton corps à mieux absorber les nutriments et préviennent les déséquilibres digestifs.

Je m'hydrate régulièrement dans la journée.

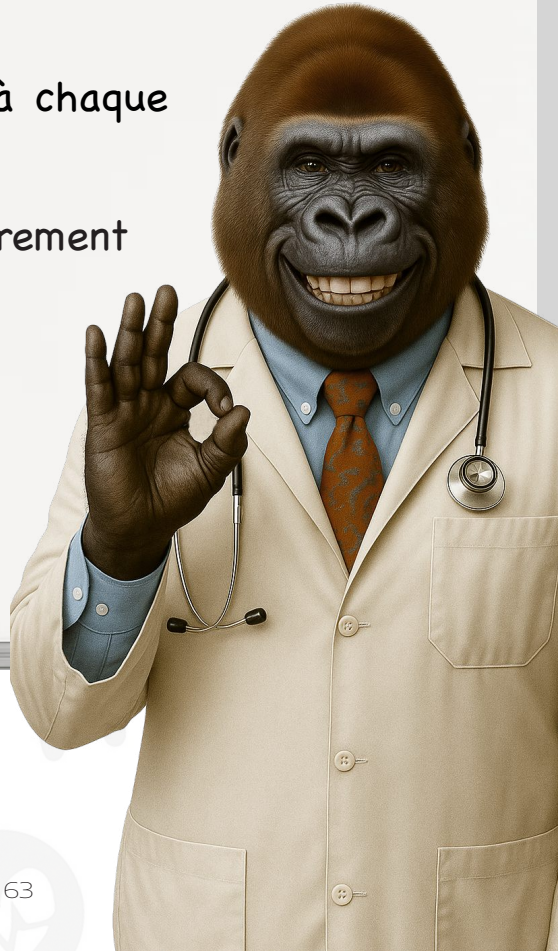
Toutes les fonctions du corps nécessitent de l'eau : élimination des toxines et déchets, circulation des fluides, digestion. Boire tout au long de la journée aide à bien réguler ta faim et ton énergie. C'est un geste simple mais essentiel pour ta santé globale.

J'adapte mon alimentation à mon âge et à ma santé.

Les besoins du corps changent avec les étapes de la vie. Enfance, grossesse, ménopause, vieillissement... à chaque période ses priorités nutritionnelles. Adapter ce que tu manges à ton âge, ton activité et ta santé, que ce soit en écoutant finement tes ressentis ou avec l'aide d'un professionnel de santé, permet à ton Gardien **MÉDECIN** de mieux t'accompagner jour après jour

Satisfaction validée

- ✓ Je réduis les excès qui fatiguent mon corps.
- ✓ Je mange varié et équilibré tous les jours.
- ✓ J'intègre des fibres à chaque repas.
- ✓ Je m'hydrate régulièrement dans la journée.
- ✓ J'adapte mon alimentation à mon âge et à ma santé.



L'ÉPICURIEN

Je distingue envies alimentaires et besoins physiques.

Ton Gardien **ÉPICURIEN** aime le plaisir sous toutes ses formes. En distinguant une envie gourmande (plaisir, émotion, impulsion) d'un besoin nutritionnel (faim réelle, nécessité biologique), tu évites les excès, tout en respectant tes désirs. Tu apprends à te dire : « j'ai envie de... », sans forcément devoir y répondre par de la nourriture.

Je mange en portant attention à mon plaisir sensoriel.

Ton **ÉPICURIEN** est stimulé par les expériences sensorielles : textures, arômes, goûts, températures... Quand tu es pleinement attentive à ces sensations pendant que tu manges, ton plaisir devient plus intense. Cette présence sensorielle transforme ton expérience gustative : chaque bouchée devient source de satisfaction pleine et juste, sans besoin d'en rajouter.

J'ajuste ce que je mange pour répondre à mon envie réelle.

Un aliment qui correspond exactement à ton envie du moment t'offre un plaisir adapté et satisfaisant. Choisis ce qui te fait vraiment envie plutôt que ce qui est "diététiquement correct". Cela apaise ton besoin de réconfort ou de satisfaction, rend ton expérience alimentaire efficace, et renforce ton équilibre sur la durée.

Je choisis un contexte de repas propice au calme et à la présence.

Le plaisir se vit mieux dans un environnement apaisé. Quand tu manges apaisée, sans distraction, en savourant chaque bouchée, ton Gardien **ÉPICURIEN** reçoit pleinement les doses de plaisir. Ce geste simple transforme ton rapport à la nourriture : toujours plaisant tout en restant équilibré.

Je sais quand mon plaisir est atteint, et je peux m'arrêter.

Ton Gardien **ÉPICURIEN** sait reconnaître le pic de plaisir, ce moment où les sensations sont à leur maximum. Au-delà, le plaisir diminue naturellement. Savoir conclure sur ce point d'équilibre renforce ta capacité à écouter finement tes sensations. Tu honores ton plaisir pleinement, au bon moment, sans surconsommer, et tu termines ton repas heureuse.

Satisfaction validée

✓ Je distingue envies alimentaires et besoins physiques.

✓ Je mange en portant attention à mon plaisir sensoriel.

✓ Je choisis un contexte de repas propice au calme et à la présence.

✓ Je sais quand mon plaisir est atteint, et je peux m'arrêter.

✓ J'ajuste ce que je mange pour répondre à mon envie réelle.



La MESSAGÈRE

Je sais stimuler les signaux envoyés par la bouche.

Les premières informations passent par la bouche. Goût, texture, température : chaque bouchée envoie un signal au cerveau. Mâcher lentement, savourer, faire des pauses permet au corps de mieux détecter satiété et plaisir. Ce temps est essentiel pour que le cerveau suive le rythme de ce que vit le corps.

J'utilise les sensations de mon estomac pour ajuster la quantité.

L'estomac agit comme une jauge. En faisant des pauses, on lui laisse le temps d'envoyer les signaux : vide, en remplissage, plein. Dès les premières bouchées, le corps réagit. Ces sensations, parfois discrètes, sont de vrais repères pour ajuster les quantités.

Je sais m'arrêter quand le plaisir a été pleinement ressenti.

Le plaisir gustatif diminue naturellement au fil des bouchées. S'arrêter quand le goût devient moins intense évite l'excès inutile. Un petit plaisir bien ressenti vaut mieux qu'une suite automatique de bouchées sans intérêt. C'est un vrai signe de satiété sensorielle.

Je choisis un environnement calme pour mieux entendre mes signaux.

Un environnement calme facilite l'écoute du corps. Écrans, discussions ou précipitation perturbent les messages internes. Manger sans distraction, assise confortablement, en regardant son assiette, aide à percevoir clairement les sensations.

Je reconnais la faim, la satiété et le plaisir quand ils se présentent.

La faim, la satiété et le plaisir sont des repères internes fiables. Ils peuvent s'être estompés avec le temps, mais ils reviennent avec l'attention. En observant ce que ton corps ressent avant, pendant et après le repas, tu retrouves progressivement une régulation naturelle.

Satisfaction validée

JE SAIS
STIMULER LES
SIGNAUX
ENVOYÉS PAR LA
BOUCHE.



J'UTILISE LES
SENSATIONS DE
MON ESTOMAC
POUR AJUSTER LA
QUANTITÉ.



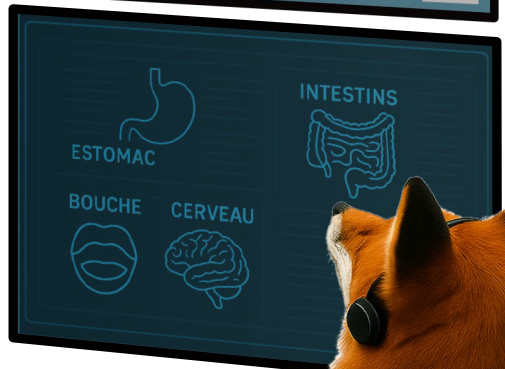
JE SAIS
M'ARRÊTER
QUAND LE
PLAISIR A ÉTÉ
PLEINEMENT
RESSENTI



JE CHOISIS UN
ENVIRONNEMENT
CALME POUR
MIEUX ENTENDRE
MES SIGNAUX



JE RECONNAIS
LA FAIM, LA
SATIÉTÉ ET LE
PLAISIR QUAND
ILS SE
PRÉSENTENT



La COMPTABLE

Je respecte un rythme régulier de repas.

Des repas pris à intervalles réguliers aident ta Gardienne **COMPTABLE** à équilibrer ce que tu manges avec ce que ton corps dépense. Cela évite les baisses d'énergie qui déclenchent des fringales et de coups de pompe, et les excès qui peuvent être stockés. En gardant un rythme stable, elle te permet de mieux réguler ton poids et ton énergie tout au long de la journée.

J'ajuste mes apports à ma dépense énergétique.

Quand tu adaptes tes portions à ce que tu dépenses réellement, ta Gardienne **COMPTABLE** respire. Elle n'a pas besoin de stocker inutilement ni de puiser dans tes réserves. Observer ta dépense physique, ton appétit et tes signaux de faim permet un ajustement intelligent et naturel des quantités.

Je construis des repas rassasians.

Des repas nourrissants évitent à ta **COMPTABLE** de déclencher des signaux d'alerte. Quand ton corps reçoit ce dont il a besoin, il est performant et apaisé. Pour l'aider, compose chaque repas avec des protéines, des fibres, des glucides complexes et un peu de bonnes graisses. C'est sa recette préférée pour bien gérer ton énergie et ton poids.

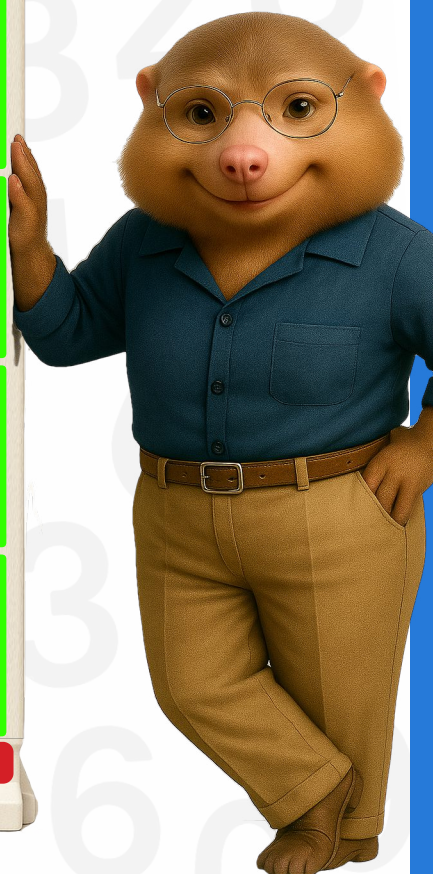
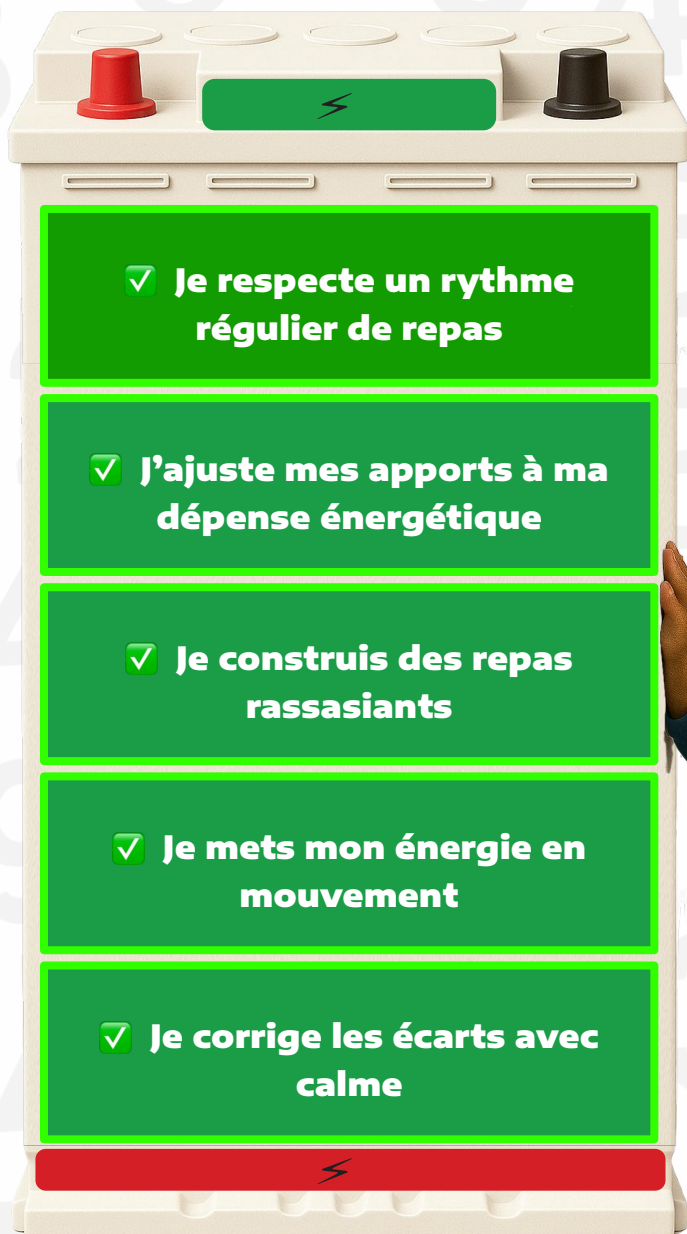
Je mets mon énergie en mouvement.

Bouger permet à ta Gardienne **COMPTABLE** d'équilibrer les entrées et les sorties. Chaque geste compte : marcher, danser, jardiner. Et si tu bouges plus, c'est encore mieux. Elle aime voir l'énergie circuler, car cela l'aide à maintenir ton poids, ton tonus et ton métabolisme actif, sans forcer.

Je corrige les écarts avec calme.

Un petit écart ne dérange pas ta **COMPTABLE**, à condition de réagir sans stress. Pour la satisfaire, il suffit de réajuster les repas suivants : alléger un dîner après un déjeuner copieux, ajouter un peu d'activité physique douce, ou retrouver ton rythme habituel dès le lendemain. Cette souplesse lui permet de rester efficace et de préserver ton énergie et ton poids sur le long terme.

Satisfaction validée



Ton équipe pour la vie

CHAPITRE 6

Te voilà arrivée au dernier chapitre. Tu as découvert tes 4 Gardiens un à un, tu as appris à reconnaître leur voix, leurs besoins, leurs forces. Ils font partie de toi et peuvent t'aider à orienter tes décisions alimentaires, jour après jour.

Dans ce chapitre, on change de point de vue. On regarde l'équipe au complet. Et surtout, on parle de toi dans cette équipe : ta place de cheffe, de coordinatrice, de gardienne de ton organisme, quels que soient tes projets alimentaires.

Une équipe intérieure pour t'aider à décider

Avec les 4 Gardiens, tu peux regarder ton corps comme un système vivant qui s'organise pour t'aider. Chacun de tes Gardiens apporte un point de vue précis sur la même situation alimentaire.

Ton Gardien **MÉDECIN** se concentre sur la qualité nutritionnelle : diversité, fibres, protéines, vitamines, minéraux, hydratation, rythme. Il pose la question : « Est-ce que ce que je mange nourrit vraiment mon corps sur la durée ? »

Ton Gardien **ÉPICURIEN** éclaire le plaisir et la motivation : goûts, textures, odeurs, convivialité, liberté de choisir. Il demande : « Est-ce que ce choix me donne envie de continuer à bien manger demain ? »

Ta Gardienne **MESSAGÈRE** traduit les signaux internes : faim, rassasiement, énergie, émotions, confort digestif. Elle s'interroge : « Qu'est-ce qui se passe en moi maintenant ? De quoi ai-je besoin ? »

Ta Gardienne **COMPTABLE** regarde le cadre énergétique : quantités, fréquence des repas, lien entre apports et dépenses, organisation de la journée. Elle se demande : « Est-ce que ce rythme d'alimentation me permet de tenir dans la durée ? »

À chaque repas, tes 4 Gardiens s'appuient sur le savoir naturel de ton corps pour t'aider à décider quoi, quand, combien et comment manger. Ils relient ce que ton organisme sait déjà faire, les recommandations de santé, le plaisir que tu souhaites garder et la réalité de tes journées, pour en faire un tableau de bord intérieur au service de décisions simples et ajustées à toi.

Ils réunissent ce que tu sais, ce que tu ressens et ce que tu vis autour de la nourriture, et transforment tout cela en repères qui coopèrent pour t'aider à choisir en accord avec tes besoins et tes projets, quels que soient tes objectifs : perte de poids, protocole médical, choix végétarien ou éthique, repas en famille, accompagnement d'un proche ou changement de rythme de vie.

Ce que les 4 Gardiens changent dans tes projets

La solution des 4 Gardiens te propose un cadre qui organise ce que tu sais déjà, ce que tu ressens et ce que les professionnel·les te conseillent. Vue sous l'angle des projets alimentaires, elle ouvre plusieurs possibilités très concrètes.

Projets de santé et régimes médicaux

Si tu suis un régime ou un protocole alimentaire pour ta santé (troubles digestifs, diabète, risque cardiovasculaire, allergie, chirurgie, traitement...), ton Gardien **MÉDECIN** intérieur s'appuie sur les recommandations de ton équipe soignante et t'aide à les faire vivre dans ton quotidien.

Les 4 Gardiens t'aident à :

- Mettre en musique le protocole avec ton Gardien **MÉDECIN** et ta Gardienne **COMPTABLE** : prévoir les repas, organiser les courses, adapter les portions et le rythme à ta journée.
- Garder du plaisir avec ton Gardien **ÉPICURIEN** : choisir des associations, des textures, des modes de préparation qui te font envie à l'intérieur du cadre proposé.
- Observer finement les réactions de ton corps avec ta Gardienne **MESSAGÈRE** : confort digestif, énergie, satiété, émotions, et transmettre ces retours à ton équipe soignante si besoin.

Tu disposes ainsi d'un outil concret pour traduire des recommandations techniques en repas possibles, nourrissants et compatibles avec ta vie. Tu gagnes en confort et en autonomie, tout en avançant en cohérence avec ton suivi médical.

Projets de perte de poids et de poids d'équilibre

Si ton projet concerne ton poids, la **COMPTABLE** t'aide à réfléchir à l'énergie dont tu as besoin pour vivre ta vie et à celle que tu apportes par l'alimentation.

Les 4 Gardiens t'aident à :

- Créer un léger ajustement énergétique réaliste avec ta Gardienne **COMPTABLE**, à partir de petits changements que tu peux garder dans le temps.
- Préserver une bonne qualité nutritionnelle avec ton Gardien **MÉDECIN**, pour que ton corps dispose de ce dont il a besoin pendant ce changement.
- Installer un plaisir régulier avec ton Gardien **ÉPICURIEN**, pour garder l'envie de continuer.
- Écouter tes signaux internes avec ta Gardienne **MESSAGÈRE**, pour respecter ta faim, ton rassasiement et ton niveau d'énergie.

Tu construis une démarche qui relie santé, plaisir et régulation. Tu te donnes des leviers concrets pour avancer vers ton poids d'équilibre, en tenant compte de ton corps, de ton rythme de vie et de ta motivation.

Projets liés à des choix alimentaires (végétarisme, éthique, culture)

Si tu souhaites limiter ou exclure certains aliments pour des raisons éthiques, écologiques, culturelles ou spirituelles, les 4 Gardiens t'aident à construire un cadre cohérent.

Ton Gardien **MÉDECIN** t'aide à repérer ce qu'il est utile de remplacer (sources de protéines, de fer, de vitamines, de graisses de qualité...).

Ton Gardien **ÉPICURIEN** explore de nouvelles façons de te faire plaisir avec les aliments que tu choisis de garder.

Ta Gardienne **MESSAGÈRE** t'indique comment ton corps réagit à ces changements : énergie, confort digestif, faim, satiété.

Ta Gardienne **COMPTABLE** adapte les quantités et l'organisation des repas à ton nouveau répertoire d'aliments.

Tu peux ainsi honorer tes valeurs tout en prenant soin du fonctionnement de ton organisme. Ton choix alimentaire devient plus stable, plus clair et plus facile à vivre au quotidien

Projets de « mieux manger » dans la vie quotidienne

Tu peux aussi vouloir simplement mieux manger dans ta journée, en famille, avec un-e partenaire, avec des enfants, ou dans un cadre collectif (cantine, établissement de soins, EHPAD...). Là encore, les 4 Gardiens peuvent servir de base à la discussion.

Le **MÉDECIN** aide à penser l'équilibre d'ensemble : variété, légumes, sources de protéines, eau, rythmes de repas.

L'**ÉPICURIEN** veille au plaisir partagé : plats appréciés, moments conviviaux, petites touches gourmandes.

La **MESSAGÈRE** invite à observer les besoins de chacun : appétit, fatigue, tolérances, particularités.

La **COMPTABLE** aide à organiser : quantité de plats, horaires, répartition sur la journée, contraintes de temps.

La solution devient un langage commun. Elle t'aide à formuler des décisions concrètes : comment composer les repas, quoi proposer plus souvent, comment ajuster pour que chacun s'y retrouve.

Un nouveau dialogue intérieur avec tes 4 Gardiens

La façon dont tu te parles à toi-même autour de la nourriture influence directement tes choix. Les 4 Gardiens t'aident à installer un dialogue intérieur plus clair, plus précis et plus bienveillant.

Quelques repères pour ce cadre :

- Chaque Gardien apporte une information utile. Tu peux accueillir ce qu'il dit et le prendre en compte.
- Tu peux te sentir plus proche d'une voix que d'une autre, tout en t'appuyant sur la complémentarité des 4.
- Les tensions entre Gardiens signalent plusieurs besoins en jeu et ouvrent un espace de réflexion.
- Tu gardes la responsabilité du choix final : tu écoutes, tu rassembles et tu décides ce qui te paraît le plus aidant dans le contexte.

Ce cadre enrichit peu à peu ton dialogue intérieur. Tu peux t'appuyer sur des questions aidantes :

« Qu'est-ce que mon MÉDECIN me signale ? »,

« De quoi mon ÉPICURIEN a-t-il besoin pour rester motivé ? »,

« Qu'est-ce que ma MESSAGÈRE ressent ? »,

« Quel cadre rassure ma COMPTABLE ? ».

Peu à peu, tu passes d'un monologue intérieur parfois dur à une véritable réunion de travail en toi, plus structurée, qui soutient tes décisions et renforce ton sentiment d'efficacité.

Quand un Gardien prend plus de place

Au fil de ta vie, certains Gardiens prennent parfois davantage la parole. Ce n'est pas un déséquilibre en soi : c'est le signe qu'un besoin particulier demande ton attention. Ta force consiste à laisser ce Gardien s'exprimer davantage, tout en gardant l'équipe au complet.

Projets de santé encadrés

Dans un projet de santé, ton Gardien **MÉDECIN** tient un rôle central. Il s'appuie sur les préconisations de ton équipe soignante et t'aide à les faire exister dans ton quotidien.

Dans ces moments :

- Le **MÉDECIN** se concentre sur les choix à privilégier et les adaptations nécessaires ;
- L'**ÉPICURIEN** repère les occasions de plaisir à l'intérieur de ce cadre ;
- La **MESSAGÈRE** observe comment ton corps et tes émotions répondent à ces changements.
- La **COMPTABLE** organise le rythme des repas, les quantités et la logistique ;

Tu disposes d'une structure qui accompagne à la fois ton traitement et ta vie de tous les jours.

Projets de perte de poids

Pendant une démarche de perte de poids, ta Gardienne **COMPTABLE** a souvent beaucoup à organiser.

Dans ce contexte :

- La **COMPTABLE** cherche un léger ajustement énergétique compatible avec ton rythme de vie ;
- Le **MÉDECIN** veille à ce que les repas restent nourrissants pour ton corps ;
- L'**ÉPICURIEN** t'aide à garder des moments de plaisir pour tenir dans la durée ;
- La **MESSAGÈRE** t'indique comment tu te sens : fatigue, faim, confort.

Tu avances vers ton objectif en t'appuyant sur une équipe intérieure qui coordonne les différents aspects de ta démarche.

Projets d'apaisement de la relation à la nourriture

Si tu souhaites apaiser ta relation à la nourriture, ton Gardien **ÉPICURIEN** et ta Gardienne **MESSAGÈRE** occupent souvent une place particulière.

■ Le **MÉDECIN** garde le fil de la qualité globale sur la semaine.

■ L'**ÉPICURIEN** t'aide à réintroduire du plaisir choisi, assumé, savouré.

■ La **MESSAGÈRE** t'accompagne pour ressentir à nouveau la faim, le rassasiement, les émotions, et distinguer les moments où tu as besoin de manger de ceux où tu as besoin d'autre chose.

■ La **COMPTABLE** maintient un cadre souple qui favorise la régularité.

Tu crées ainsi les conditions d'une relation à la nourriture plus stable, plus claire, plus respectueuse de toi.

Périodes de fatigue, de stress, de surcharge

Lors de périodes très chargées, ta **MESSAGÈRE** reçoit beaucoup d'informations : manque de sommeil, tensions, émotions fortes, charge mentale.

Dans ces situations :

- La **MESSAGÈRE** met en lumière les signaux de fatigue, de tension, de besoin de pause ;
- Le **MÉDECIN** propose des choix alimentaires qui peuvent renforcer ton énergie et ton système nerveux ;
- L'**ÉPICURIEN** identifie de petits plaisirs réalistes et apaisants ;
- La **COMPTABLE** simplifie la structure des repas pour qu'ils restent présents même quand le temps manque.

Tu disposes de repères pour organiser tes repas au service de ta récupération et de ton équilibre.

Grandes transitions de vie

Grossesse, post-partum, ménopause, changement de travail, déménagement, réorganisation familiale, installation en établissement... Ces transitions modifient ton corps, ton rythme, ton environnement.

Tes Gardiens peuvent alors se répartir ainsi :

- Le **MÉDECIN** ajuste la qualité et la composition de tes repas aux besoins spécifiques de cette période ;
- La **MESSAGÈRE** t'aide à apprivoiser de nouvelles sensations corporelles et émotionnelles ;
- L'**ÉPICURIEN** explore des formes de plaisir adaptées à ce nouveau contexte ;
- La **COMPTABLE** réorganise les rythmes, les quantités et les structures de repas.

Tes Gardiens t'offrent une continuité : tu peux continuer à te repérer même quand les repères extérieurs changent.

Traverser les aléas avec des repères stables

Les 4 Gardiens forment un système souple. Ils t'accompagnent dans les aléas de la vie en t'offrant des repères stables que tu peux adapter.

Multiplication des informations et des recommandations

Quand les messages sur « ce qu'il faudrait faire » se multiplient, les 4 Gardiens t'aident à trier.

Tu peux par exemple te demander :

« Qu'est-ce que mon **MÉDECIN** pense de ce conseil pour ma santé à moi ? »

« Est-ce que mon **ÉPICURIEN** pourrait vivre avec cette idée dans la durée ? »

« Qu'est-ce que ma **MESSAGÈRE** observe quand j'essaie cela quelques jours ? »

« Comment ma **COMPTABLE** peut-elle intégrer ce conseil dans mon emploi du temps et mon budget énergie ? »

Cette façon de faire t'aide à garder les recommandations qui t'aident vraiment et à relativiser celles qui te servent peu.

Corps qui change, besoins qui évoluent

À certains moments, ton corps change : cycles hormonaux, grossesse, post-partum, ménopause, variations de poids, vieillissement. Tes besoins se transforment aussi.

Tes 4 Gardiens t'aident à : ajuster le type d'aliments et les quantités avec le **MÉDECIN** et la **COMPTABLE** ;

adapter tes sources de plaisir à ton corps du moment avec L'**ÉPICURIEN** ;

apprivoiser de nouvelles sensations avec la **MESSAGÈRE**.

Tu continues à te repérer grâce à eux, même si tes sensations évoluent.

Vies complexes et contraintes fortes

Travail en horaires décalés, repas pris en structure, peu de temps pour cuisiner, responsabilités familiales, accompagnement d'un proche dépendant... La vie peut être très dense.

Les 4 Gardiens t'aident à construire une organisation réaliste :

- Le **MÉDECIN** vise quelques repères de qualité atteignables (un peu de légumes, de protéines, d'eau sur la journée) ;
- La **COMPTABLE** choisit quelques points fixes (par exemple 3 vrais repas, 1 ou 2 encas, des solutions simples, mais suffisantes) ;
- L'**ÉPICURIEN** repère ce qui peut rendre les repas plus agréables, même modestement ;
- La **MESSAGÈRE** signale les moments où ton corps et ton mental ont besoin d'une attention particulière.

Cette solution trouve sa place dans ta réalité et t'aide à composer avec les contraintes.

Mes Notes

Un mode d'emploi simple pour tous les jours

Pour utiliser tes 4 Gardiens au quotidien, tu peux t'appuyer sur un petit déroulé en 4 temps. Il se pratique en quelques secondes, dans ta tête ou par écrit.

1. Observer ce qui se passe

Tu poses des mots simples sur la situation : « Je grignote beaucoup en ce moment. »

« Je saute souvent le déjeuner. »

« Je mange vite et je me sens lourde après. »

« Je n'ai plus très faim le matin. »

« Je pense souvent à la nourriture. »

Cette observation te donne un point de départ.

2. Consulter ton équipe

Tu passes en revue tes 4 Gardiens :

— MÉDECIN : « Qu'est-ce que je remarque sur la qualité globale de mes repas ces derniers jours ? »

— ÉPICURIEN : « Où se trouve le plaisir dans cette situation ? Est-ce qu'il manque ? Est-ce qu'il est concentré sur certains moments ? »

— MESSAGÈRE : « Quels signaux ressortent le plus : faim, rassasiement, fatigue, tension, besoin de réconfort ? »

— COMPTABLE : « Quel est mon rythme actuel : heures de repas, quantités, journées plus chargées, journées plus calmes ? »

Tu laisses venir quelques réponses, sans chercher la justesse parfaite.

Ce petit temps de consultation donne à ton cerveau l'occasion de prendre du recul.

Tu passes d'une réaction immédiate à une décision plus choisie.

3. Choisir 1 ou 2 ajustements

Tu sélectionnes un ou deux petits changements réalistes pour les prochains jours.

Par exemple pour écouter ta MESSAGÈRE : Ajouter un élément nourrissant à un repas très léger ; caler un vrai goûter pour réduire le grignotage du soir ; prévoir une boisson chaude ou une petite touche plaisante à un repas fonctionnel ; prendre quelques respirations avant de te resservir ; simplifier un dîner un soir de grande fatigue.

Ces ajustements restent modestes, mais répétés, ils créent de nouvelles habitudes.

4. Revenir vers tes Gardiens

Après quelques jours, tu observes ce qui a changé :

- « Est-ce que ma journée est plus stable ? »
- « Est-ce que je me sens plus en accord avec mes décisions ? »
- « Est-ce que je me parle différemment ? »

Tu peux alors garder ce qui t'aide, modifier ce qui te sert moins, et choisir un nouvel ajustement. Ce va-et-vient renforce ta confiance dans ta capacité à te réguler.

Cette façon de faire s'appuie sur un principe simple : ton cerveau apprend par essais répétés, petites corrections et retours d'expérience. Les 4 Gardiens te donnent une structure pour utiliser ce principe dans ton alimentation.

Tu peux commencer dès le prochain repas : une observation, 4 questions, 1 petit ajustement, puis tu regardes ce qui change.

Mes Notes

Conclusion

Vivre avec tes 4 Gardiens : ton filet de sécurité intérieure

Arriver ici, c'est bien plus que « finir un livre de plus sur l'alimentation » : c'est poser un point-virgule dans ton histoire avec la nourriture, avec ton corps, avec toi.

Tu n'es plus seule face à ton assiette, face à tes doutes, face aux changements de ta vie. Tu sais désormais que, quoi qu'il se passe, **tu peux t'appuyer sur ton équipe intérieure : ton MÉDECIN, ton ÉPICURIEN, ta MESSAGÈRE et ta COMPTABLE.**

Ce sont des Gardiens au sens plein du terme : ils te donnent un cadre sécurisant, t'accompagnent comme des compagnons de route et veillent, chacun à sa manière, au bon fonctionnement de ton corps tout au long de ta vie.

Aujourd'hui une nouvelle façon de te regarder

Peut-être qu'en commençant ce livre, tu te voyais surtout à travers des chiffres (poids, taille de vêtements, calories), des « réussites » ou des « échecs » de régime ; des phrases du type « je manque de volonté », « je suis nulle », « je n'y arriverai jamais » ?

Aujourd'hui, tu peux ajouter un autre regard :

Celui de ton Gardien MÉDECIN, qui cherche à te protéger ;

Celui de ton Gardien ÉPICURIEN, qui veut que ta vie garde du goût ;

Celui de ta Gardienne MESSAGÈRE, qui sait lire les signaux de ton corps ;

Celui de ta Gardienne COMPTABLE, qui tente de garder un équilibre.

Ce ne sont pas des juges, ni des accusateurs. Ce sont des parties de toi qui essaient, chacune à leur manière, de t'aider à vivre, à t'adapter, à tenir debout. Les voir comme des Gardiens, c'est déjà changer la façon dont tu te parles à toi-même.

Demain une équipe pour traverser les changements

Ta vie ne va pas devenir soudain parfaitement lisse. Il y aura encore des périodes de fatigue, de stress, de surcharge, des invitations, des voyages, des repas improvisés, des changements de corps, de santé, de rythme de travail, des projets alimentaires différents (perte de poids, végétarisme, régime médical...).

La différence, c'est qu'à partir de maintenant, tu peux t'appuyer sur autre chose que des règles extérieures. **Tes 4 Gardiens deviennent tes nouvelles références interne, en lien avec ta vie réelle.**

Tu peux te poser la question à n'importe quelle étape : « Qu'est-ce que me soufflent mes 4 Gardiens, là, tout de suite ? »

Tu peux revenir aux questions simples du mode d'emploi, organiser une petite « réunion d'équipe » intérieure, ajuster un détail, puis observer. Pas à pas. Sans te juger. En gardant à l'esprit que ton objectif n'est pas d'être parfaite, mais de rester en lien avec toi.

Les professionnels de santé ou de la relation d'aide qui t'accompagnent pourront, eux aussi, s'appuyer sur cette image : elle crée un langage commun, elle permet de parler des besoins de ton corps, de ton plaisir, de tes émotions et de tes contraintes de vie, sans t'écraser sous la culpabilité.

Toute une vie un filet de sécurité plutôt qu'un carcan

Les 4 Gardiens forment bien plus qu'un programme à suivre quelques semaines : ce sont des repères que tu peux garder toute ta vie, comme une petite équipe bienveillante qui t'accompagne, reste en veille et te rappelle l'essentiel quand tu te perds.

- **Quand tu auras envie de modifier ton alimentation**, ton Gardien **MÉDECIN** pourra t'aider à le faire en respectant ta santé.
- **Quand tu sentiras la lassitude ou la frustration**, ton Gardien **ÉPICURIEN** pourra te rappeler que le plaisir est un allié, pas un luxe.
- **Quand tu seras perdue dans les conseils**, ta Gardienne **MESSAGÈRE** pourra te ramener à tes sensations, à ta fatigue, à ton appétit réel.
- **Quand tu voudras stabiliser ton poids ou en changer**, ta Gardienne **COMPTABLE** pourra t'aider à trouver un cadre tenable, adapté à ta vie.

Tu pourras utiliser ce filet de sécurité intérieur pour toi, mais aussi, si tu le souhaites, **tu peux utiliser les 4 Gardiens pour éclairer la façon dont tu parles d'alimentation autour de toi** : avec tes enfants, tes proches, tes collègues... Sans imposer un modèle, simplement en partageant une autre manière de considérer le corps et la nourriture.

Mes Notes

Ce que tu emportes avec toi en refermant ce livre

En refermant ce livre, tu emportes bien plus qu'une liste de règles à appliquer « coûte que coûte ».

Tu emportes avec toi :

- **Une équipe intérieure identifiée**, avec des rôles clairs ;
- **Un langage pour parler de tes besoins**, de tes difficultés, de tes envies ;
- **Un cadre souple pour prendre des décisions au quotidien**, ajuster, réajuster ;
- **La permission de tenir compte de ta santé, de ton plaisir, de tes sensations** et de ta vie réelle dans le même mouvement.

Tu as le droit de revenir à ce livre chaque fois que tu te sentiras perdue, comme on revient voir un plan ou une carte. Tu as le droit aussi de le laisser de côté pendant un moment et de vivre avec ce que tu en as intégré : **tes Gardiens continueront de travailler pour toi, en arrière-plan.**

La prochaine fois que tu seras devant ton assiette, que tu prépareras un repas, que tu sentiras un « truc qui coince », tu pourras te rappeler ceci :

«
Je ne suis pas en train de me battre contre toi-même.

»

Tu es en train d'apprendre à collaborer avec ton corps, avec ton cerveau, avec tes 4 Gardiens.

Et ça, c'est déjà un changement profond.

Tu peux avancer à ton rythme. Tes 4 Gardiens agissent comme un filet de sécurité intérieure, comme une équipe sur laquelle tu pourras toujours t'appuyer.

Les 4 Gardiens sont la solution que je te propose pour ces moments où tu te sens perdue entre ce que tu sais, ce que tu ressens et tout ce qu'on te dit de manger. Avec eux, tu peux garder un cadre sain tout en restant libre : prendre soin de ta santé, respecter d'éventuels régimes ou contraintes, partager les repas en famille... tout en gardant le plaisir de manger ce que tu aimes vraiment. En avançant main dans la main avec tes Gardiens, tu donnes à ton corps et à ton cerveau leur place d'experts, et la nourriture cesse d'être un problème pour redevenir un soutien pour ta vie, plus stable, plus souple, et profondément pleine de plaisirs.

*Avec douceur, respect
et une grande confiance en toi,*

Soad Mécheri

Plus à propos de Soad MÉCHERI



soadmecheri.com



@soadmecheri



@psycho_nutrition_soad



@SoadMecheriPsy

Titre du livre : Les 4 Gardiens de ton Équilibre Alimentaire

Autrice : Soad MÉCHERI

Co-auteur : Franck Aerts

Éditeur : Auto-édition et les Editions Déclic

ISBN : 9782959705946

Dépôt légal : Nov 2025

Imprimé par : Amazon

© 2025 Soad MÉCHERI et les Editions Déclic. Tous droits réservés.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite sans autorisation préalable.

Conformément aux articles L.122-4 et L.122-5 du Code de la propriété intellectuelle, toute utilisation de cet ouvrage en dehors des exceptions prévues par la loi est soumise à autorisation.

Illustrations, graphisme et mise en page : Franck Aerts

Les informations de cet ouvrage sont fournies à titre informatif et ne peuvent remplacer un avis professionnel dans les domaines abordés. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour tout dommage éventuel résultant de l'utilisation de ces informations.

Première édition : Nov 2025

Dépôt légal : Conformément aux dispositions en vigueur, cet ouvrage a été déposé à la Bibliothèque nationale de France.



BONUS

Le MÉDECIN

Cette checklist te permet de voir si tu sais déjà soutenir ton Gardien Médecin. Ce Gardien en toi qui protège ton énergie, ta santé et la qualité de ton alimentation au quotidien. En cochant, tu repères ce que ton organisme reçoit et comment tu peux l'aider à encore mieux tourner.

Petit bonus : ton Médecin adore tout ce qui renforce son travail en dehors de l'assiette : sommeil, hydratation, gestion du stress, mouvements simples. Si certaines cases restent vides, tu peux ajouter tes propres leviers de vitalité : il les reconnaît instantanément.

Je réduis les excès qui fatiguent mon corps :

- ☐ J'évite les produits avec du sucre ajouté.
- ☐ Je limite le sel ajouté et les aliments très salés.
- ☐ Je réduis les graisses saturées et fritures.
- ☐ Je bois peu ou pas d'alcool.
- ☐ Je consomme peu de produits ultra-transformés.

Je mange varié et équilibré tous les jours :

- ☐ Je respecte la composition de l'assiette idéale ou de l'assiette CREATIVE®.
- ☐ Je varie les sources de protéines (végétales ou animales).
- ☐ Je compose des assiettes colorées.

J'intègre des fibres à chaque repas :

- ☐ Je consomme des fruits et des légumes à chaque repas.
- ☐ Je privilégie les céréales complètes ou semi-complètes.
- ☐ Je mange des légumineuses plusieurs fois par semaine.

Je m'hydrate régulièrement dans la journée :

- ☐ Je bois au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- ☐ Je bois entre les repas et pas seulement quand j'ai soif.
- ☐ Je limite les boissons sucrées et caféinées.

J'adapte mon alimentation à mon âge et à ma santé :

- ☐ Je suis attentive à mes besoins selon mon cycle, mon âge ou ma condition de santé.
- ☐ Je m'adapte quand mon corps change ou que mon activité évolue.
- ☐ Je consulte un professionnel si j'ai un besoin spécifique.

CHECK POINTS

☐

Je réduis les excès qui fatiguent mon corps.

☐

Je mange varié et équilibré tous les jours.

☐

J'intègre des fibres à chaque repas

☐

Je m'hydrate régulièrement dans la journée.

☐

J'adapte mon alimentation à mon âge et à ma santé.

.../5



L'ÉPICURIEN

Cette checklist t'aide à voir si tu sais déjà collaborer avec ton Épicurien. Cette part de toi qui soutient ta motivation grâce au plaisir, au goût et à la satisfaction sensorielle. En cochant, tu repères où le plaisir est bien intégré et comment tu pourrais affiner pour éviter frustrations, excès ou perte d'envie.

Petit bonus : ton Épicurien se nourrit aussi de plaisirs non alimentaires. Si certaines cases restent vides, tu peux l'apaiser avec des sources de joie simples : une pause douce, un rituel réconfortant, un moment qui stimule tes sens autrement que par la nourriture. Ces plaisirs parallèles renforcent sa satisfaction et t'aident à mieux réguler tes envies.

Je distingue envies alimentaires et besoins physiques :

- Je sais reconnaître les signes d'une faim réelle dans mon corps (estomac vide, baisse d'énergie, etc.).
- Je suis capable d'identifier une envie émotionnelle (ennui, stress, habitude).
- Je choisis consciemment de répondre ou non à une envie alimentaire.

Je mange en portant attention à mon plaisir sensoriel :

- Je coupe les distractions pour me concentrer pleinement sur ce que je mange.
- Je prends le temps de savourer les aliments très gourmands.

J'ajuste ce que je mange pour répondre à mon envie réelle :

- Je choisis un aliment ou une combinaison d'aliments qui me font vraiment envie.
- Je ressens une vraie satisfaction après avoir mangé une gourmandise.

Je choisis un contexte de repas propice au calme et à la présence :

- Je m'entoure de personnes agréables pour manger.
- J'évite de manger sous émotions fortes.

Je sais quand mon plaisir est atteint, et je peux m'arrêter :

- Je reconnais le moment où le plaisir diminue.
- J'accepte de m'arrêter quand le plaisir a été pleinement ressenti.

CHECK POINTS

☐

Je distingue envies alimentaires et besoins physiques.

☐

Je mange en portant attention à mon plaisir sensoriel.

☐

J'ajuste ce que je mange pour répondre à mon envie réelle.

☐

Je choisis un contexte de repas propice au calme et à la présence.

☐

Je sais quand mon plaisir est atteint, et je peux m'arrêter.

.../5



La MESSAGÈRE

Cette checklist t'aide à voir si tu sais déjà entendre ta Messagère. La voix en toi qui traduit tes sensations : faim, satiété, fatigue, envie réelle. En cochant, tu repères où le dialogue est fluide et si certains signaux ont besoin de plus de lisibilité.

Petit bonus : ta Messagère se renforce avec de petites zones de calme plutôt qu'avec des grandes règles. Si certaines cases restent vides, offre-lui des conditions simples : un repas sans écran, quelques bouchées plus lentes, une courte pause avant de manger pour t'écouter. Ce sont ces moments de présence qui amplifient sa clarté et t'aident à décider juste.

Je sais stimuler les signaux envoyés par la bouche :

- Je mâche chaque bouchée plusieurs fois pour activer les récepteurs sensoriels.
- Je garde chaque bouchée quelques secondes en bouche pour en ressentir les arômes.

J'utilise les sensations de mon estomac pour ajuster la quantité :

- Je fais une pause pendant le repas pour laisser le temps au signal de satiété d'arriver.
- Je ressens la différence entre un estomac vide, en remplissage, ou plein.
- J'adapte ma portion en fonction de mon ressenti et non de l'assiette.

Je sais m'arrêter quand le plaisir a été pleinement ressenti :

- Je remarque quand le goût diminue ou devient neutre.
- Je m'arrête dès qu'une bouchée semble de trop.
- Je respecte la fin de mon repas même si tout n'est pas terminé.

Je choisis un environnement calme pour mieux entendre mes signaux :

- Je mange sans écran ni distraction pour mieux ressentir
- Je suis présente à mes sensations, goûts, textures pendant le repas
- Je crée un cadre agréable pour mes repas (lumière, assiette, posture).

Je reconnais la faim, la satiété et le plaisir quand ils se présentent :

- Je me demande avant de manger si j'ai une vraie faim.
- Je sens quand j'ai assez mangé, avant d'être trop pleine.
- J'évalue si ce que je mange me fait vraiment plaisir.

CHECK POINTS

☐

Je sais stimuler les signaux envoyés par la bouche.

☐

J'utilise les sensations de mon estomac pour ajuster la quantité.

☐

Je sais m'arrêter quand le plaisir a été pleinement ressenti.

☐

Je choisis un environnement calme pour mieux entendre mes signaux.

☐

Je reconnais la faim, la satiété et le plaisir quand ils se présentent.

.../5



La COMPTABLE

Cette checklist t'aide à voir si tu sais déjà collaborer avec ta Comptable. Cette gardienne qui sécurise ton rythme, tes portions et l'équilibre entre apports et dépenses. En cochant, tu repères ce qui est déjà stable et les points où quelques ajustements pourraient lisser ton énergie au quotidien.

Petit bonus : ta Comptable fonctionne au concret. Si certaines cases restent vides, tu peux l'aider avec des appuis simples : un en-cas prêt à l'avance, une assiette servie en cuisine, une gourde toujours visible ou deux horaires de repas assez réguliers. Ce sont ces petits repères pratiques qui renforcent immédiatement sa cohérence.

Je respecte un rythme régulier de repas :

- ☐ Je prends mes repas à peu près aux mêmes heures.
- ☐ Je prévois une collation saine si j'ai faim entre les repas.
- ☐ Je ne saute pas de repas si j'ai faim.

J'ajuste mes apports à ma dépense énergétique :

- ☐ Je mange des portions adaptées à l'énergie que je vais dépenser.
- ☐ Je compense un repas copieux par un suivant plus léger.
- ☐ J'anticipe mes repas quand une journée s'annonce spéciale.

Je construis des repas rassasians :

- ☐ Je combine protéines, aliments riches en fibres et bonnes graisses.
- ☐ J'évite les repas "trop" (sucrés, salés, alcoolisés, gras, transformés).

Je mets mon énergie en mouvement :

- ☐ Je pratique une activité physique douce ou modérée au moins 30 min par jour.
- ☐ Je réduis mon temps sédentaire (pauses actives, escaliers...).

Je corrige les écarts avec calme :

- ☐ J'écoute mon niveau d'énergie et mes sensations de faim.
- ☐ J'alerte mon **MÉDECIN** en cas de changements de poids rapides.
- ☐ Je reviens à l'équilibre alimentaire facilement après un excès.

CHECK POINTS

☐

Je respecte un rythme régulier de repas.

☐

J'ajuste mes apports à ma dépense énergétique.

☐

Je construis des repas rassasians.

☐

Je mets mon énergie en mouvement.

☐

Je corrige les écarts avec calme.

.../5

